

## 252-R3J041 Bodystyling

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Veronika Preda
Mitzubringen	Fitnessmatte, Hallenturnschuhe und Getränk
Kursort	Mehrzweckraum Turnhalle Massing, Wolfsegger Straße 33, 84323 Massing

Mit unterschiedlichen Workouts trainierst Du Deinen gesamten Körper. Schwerpunkt in diesem Kurs: Bauch-Beine-Po. So gehören lästige "Problemzonen" bald der Vergangenheit an! Bodystyling ist das ganzheitliche Power -Training für deinen Körper ohne Hilfsmittel. Bringe mit intensiven Übungen jeden Deiner Muskeln in Topform. So steigerst Du Dich von Mal zu Mal und gewinnst ein gesundes und durchtrainiertes Körpergefühl.

Ablauf der Einheiten: Warm-up/Aerobic - Übungen mit dem eigenen Körpergewicht - abschließend "Cool down"

### Termine

Datum		Ort
23.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
30.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
07.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
14.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
21.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
28.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
11.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
18.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
25.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
02.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)