

252-R3J042 Bodystyling

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Veronika Preda
Mitzubringen	Fitnessmatte, Hallenturnschuhe und Getränk
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

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
25.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
02.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
09.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
16.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
23.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
30.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
13.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
20.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
27.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
04.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)