

252-R3J043 Bodystyling

Beginn	Donnerstag, 08.01.2026, 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
08.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
15.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
22.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
29.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
05.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
12.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
26.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
05.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
12.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
19.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)