

252-R3J044 Bodystyling

Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 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
13.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
20.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
27.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
03.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
10.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
24.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
03.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
10.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
17.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
24.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)