

## 261-R3J042 Bodystyling

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	5 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 steigertest 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	
16.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
23.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
30.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
07.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
21.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)