

242L53423

Shape your Body meets Fatburner

Beginn	Mittwoch, 25.09.2024, 20:15 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Bettina Marinelli
Informationen	Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch und Sportschuhe
Kursort	Vereinsraum, Pestalozzistr. 14, 69234 Dielheim

Mit diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining wird der Körper gekräftigt und definiert. Schwerpunkt ist der Aufbau der Muskeln (ohne Geräte nur Eigengewicht), der Straffung des Bindegewebes und ein effektives Verbrennen von überschüssigem Fett. Abgerundet wird das Training mit Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen. Es hilft Stress abzubauen, den Bewegungsumfang und die Beweglichkeit zu erneuern.

Wir bringen gemeinsam nicht nur die Muskeln zum Brennen, sondern auch den Stoffwechsel auf Hochtouren.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
02.10.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
09.10.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
16.10.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
23.10.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
06.11.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
13.11.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
20.11.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
27.11.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
04.12.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
11.12.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14
18.12.2024	20:15 - 21:30 Uhr	Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 14

[Kurs-Details online ansehen](#)

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb