

BHO30231 Von Bodystyling bis Pilates

Beginn Mittwoch, 08.01.2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 65,00 € (inkl. MwSt.)

Kursgebühr ermäßigt 52,00 € (inkl. MwSt.)

Dauer 15 Termine

Kursleitung Christina Küspert

Kursort , Schulstraße 4, 95691 Hohenberg

Von Bodystyling bis Pilates verspricht einen vielseitigen Übungs-Mix aus klassischen Bauch-Beine-Po-Elementen über Rückenkräftigung bis hin zu Pilates. Durch den Einsatz von Theraband, Foam-Roll, Mini-Hantel, Swingstick usw. werden wöchentlich andere Muskelgruppen gezielt trainiert, gekräftigt und gestrafft.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
15.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
22.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
29.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
05.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
12.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
19.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
04.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
11.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
18.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
25.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
01.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
22.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
29.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4
06.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Hohenberg, Turnhalle, Schulstr. 4

[zur Kursdetail-Seite](#)