

## FMR30300 Bodyworkout

Beginn	Donnerstag, 23.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	56,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	45,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Sabrina Seifert
Kursort	EKH Gym, Fikentscher Str. 24, 95615 Marktredwitz

Nur "Arbeit" an den "Problemzonen" allein? Nein! Nach einer einfachen Aerobic-Kombi, die keinen überfordert, zielt das Übungsprogramm auf (fast) alle Körperpartien, die gerne mal "Problemzonen" werden. Unter dem Einsatz von Hanteln oder Tubes werden Arme, Bauch, Oberschenkel und Po effektiv trainiert.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
30.09.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
07.10.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
14.10.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
21.10.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
28.10.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
11.11.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
18.11.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
25.11.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
02.12.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
09.12.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
16.12.2021	19:00 - 20:00 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)