

201-08425 Flacher Bauch - starker Rücken auch für Best Ager

Kursnr.	201-08425
Beginn	Mittwoch, 03.06.2020, 17:30 - 18:30 Uhr
Termin/e	10
Kursort	Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
Entgelt	60,00 €
Ermäßigung	60,00
Kursleiter/innen	Martina Köhnen
Informationen	Bitte eigene Matte mitbringen und umgezogen zum Kurs kommen...danke!

Ein flacher Bauch kann durch regelmäßiges Ausdauertraining und durch gezielte Bauchübungen erreicht werden. Unter professioneller Anleitung findet ein Muskeltraining für alle Partien der Bauchmuskulatur und auch des Rückens statt. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Teilnehmenden mit verschiedenen effektiven Übungen ihre Rumpfmuskulatur. Der Unterricht endet mit einem Programm zur Dehnung und Entspannung der Muskulatur.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
10.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
17.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
24.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
01.07.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
08.07.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
15.07.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
22.07.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
29.07.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
05.08.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Eintrachtstr. 3, Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen