

BodyFit - Ganzkörperkräftigungstraining für Frauen in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	79,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	03.09.2019 - 17.12.2019 Startzeit: 19:15 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667724

Beschreibung des Angebotes

Wer seinen Körper langfristig und gesund in Form bringen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Übungen für einen gesunden und starken Rücken, einen flachen Bauch und eine kräftige Bein- und Pomuskulatur kommen zum Einsatz. Neben der Verbesserung der Bewegungskoordination steht die Steigerung des Wohlbefindens und des Körpergefühls im Mittelpunkt der Kursstunden. Einer lockeren Erwärmung folgt ein abwechslungsreiches Übungsprogramm, das mit Entspannungs- und Dehnungsübungen abgeschlossen wird. Tanzhaus - Probensaal am Panometer, Gasanstaltstr. 10



Volkshochschule
Dresden e.V.


 [0351/254400](tel:0351/254400)

[Anbieter Infos](#)

Ort

VHS Dresden

 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland

 [0351/254400](tel:0351/254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

 <http://www.vhs-dresden.de>

Angebotsmerkmale

Form	Präsenzveranstaltung
Dauer	16 Stunden
Zielgruppe	Erwachsene
Sprache	deutsch
Zugangsvoraussetzungen	Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Socken
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 24.08.2019](#)