

BodyFit - Ganzkörperkräftigungstraining in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	78,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	05.09.2019 - 23.01.2020 Startzeit: 19:30 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667727

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.

91. Grundschule "Am Sand", Bernard-Shaw-Str. 11, TH




Volkshochschule
Dresden e.V.

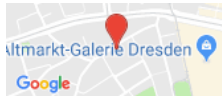
 [0351/254400](tel:0351/254400)


[Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulmmarkt-Galerie Dresden

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

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

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

Angebotsmerkmale

Form Präsenzveranstaltung

Dauer 20 Stunden

Zielgruppe Erwachsene

Sprache deutsch

Zugangsvorausset-
zungen Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte,
Handtuch, Theraband,
Turnschuhe

Weitere Infos [Auf der Internetseite des
Anbieters](#)

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 18.08.2019](#)