

Fit durch den Sommer: Body-Workout

Kurs-Nr.:	W41123R
Leitung:	Alina Bartsch
Kursort:	Rüdesheim, Familienzentrum Aulhausen
Dauer:	7 Tag(e) / 7,00 UE
Gebühr:	41,50 €
Kurstermin:	Dienstag 27.06.2023 - 08.08.2023 18:30 - 19:15 Uhr

Beim Body-Workout werden bestimmte Muskelgruppen gezielt trainiert und gekräftigt. Der Fokus liegt auf Bauch, Beinen und Po, aber auch andere Muskelgruppen werden nicht vergessen. Es handelt sich hier um ein intensives Workout für den ganzen Körper. Die Übungen helfen dabei den Körper zu straffen. Das Training ist ein perfekter Ausgleich zum langen Arbeitsalltag und ist auch für diejenigen geeignet, die sich noch nicht "fit" fühlen, es aber werden wollen. Am Ende jeder Stunde findet ein kurzes Stretching statt, durch das die Beweglichkeit und die Haltung verbessert werden.

Anmeldungen, Fragen oder Anregungen zu diesem Angebot werden von der Geschäftsstelle der vhs Rheingau-Taunus gerne unter der Telefonnummer 06128-9277-39 entgegen genommen. Sie finden uns auch im Internet unter www.vhs-rtk.de.