



Bauchkiller / Aerobic und Bauch-Beine-Po

Der Bauchkiller-Kurs ist eine Kombination aus Aerobic und Bauch-Beine-Po.

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer und Koordination.

Bauch-Bein-Po

Nicht nur die Bauchmuskeln, sondern auch die Rückenmuskulatur erschlafft und stützt nicht mehr richtig. Rückenschmerzen sind oft die Folge. Deswegen ist es wichtig, Rücken und Bauch gleichermaßen zu trainieren. Das Gute: Für eine gesunde Körpermitte braucht es kein stundenlanges Training und keine Geräte! In diesem Kurs werden sowohl die Bauch- und die Rückenmuskeln gestärkt.

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten von „actiwita- Vitalstudio“, Roermonderstr. 63 (über Superfly/ bei Blumen Risse) statt.

Kurs: Bauchkiller / Aerobic und Bauch-Beine-Po

Zielgruppe: Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

Termine/ Uhrzeit: Donnerstags, 15:00Uhr – 15:45Uhr
29.02.24/ 07.03.24/ 14.03.24/ 21.03.2024
4x
mit der Option auf Verlängerung

Ort: in den Räumlichkeiten von
actiwita - Vitalstudio
Roermonderstr. 63
52134 Herzogenrath

Gebühr: 15 €

Leitung: Pia Kremer, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Anmeldung unter: 02407-918741 oder
pro-futura.kita-heimsuchung@bistum-aachen.de