



## Bodystyling - Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po ist ein **Intensiv-Training für Problemzonen**. Zur besseren Muskel-Definition werden gezielt die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt – aber auch die Muskulatur von Rücken, Armen und Beinen wird mittrainiert. Es ist für diejenigen geeignet, denen es nicht primär um den Aufbau der Muskelmasse geht, sondern um Straffung, Formung und Definition des Gewebes.

<b>Kurs:</b>	<b>Bodystyling – Bauch-Beine-Po</b>
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene</b>
<b>Termine/ Uhrzeit:</b>	<b>Montag, 19:00Uhr – 19:45Uhr 08.11.21/ 15.11.21/ 22.11.21/ 29.11.21</b>
<b>Ort:</b>	<b>in der Turnhalle des pro futura Familienzentrum St. Mariä Heimsuchung In der Leer 12 52134 Herzogenrath</b>
<b>Gebühr:</b>	<b>12 €</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Terez Budavari</b>
<b>Anmeldung unter:</b>	<b>02407-918741 oder pro-futura.kita-heimsuchung@bistum-aachen.de</b>