

V3351 Bauch-Beine-Po

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	77,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Katharina Wacker
Informationen	bequeme Kleidung, Getränk.
Kursort	, Adalbert-Stifter-Str. 17a, 83301 Traunreut

Dieses Schwerpunkttraining für Bauch, Beine und Po bringt den Körper in Form und trägt zur Harmonisierung der Proportionen bei. Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems werden mit der gezielten Kräftigung und Dehnung der Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur kombiniert. Regelmäßiges Training strafft die Körperformen und verbessert die Kondition.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
07.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
14.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
21.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
28.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
11.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
18.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
25.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
02.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
09.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)