

X3351 Bauch-Beine-Po

Beginn	Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	79,00 €
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
06.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
13.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
20.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
27.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
10.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
17.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
24.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
01.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
08.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut
15.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Hallenbad, Gymnastikraum, Adalbert-Stifter-Str. 17a, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)