

A2510611 Full Body Workout - mit Elementen aus Boxen und Pilates

Beginn Donnerstag, 08.05.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 34,20 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Elena Minich

Kursort , Wiedenhof 5, 51545 Waldbröl

Bei diesem Training vereinen sich die schnellen und kraftvollen Bewegungen des Boxens mit feinen Pilates-Übungen.

Das Intervalltraining ist schweißtreibend und führt zu effektiver Fettverbrennung. Gleichzeitig werden das Herzkreislauf-System gestärkt sowie Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Sie erlernen Übungen, um auch zu Hause effizient zu trainieren.

Bitte Bodenmatte und/oder Handtuch mitbringen.

Infos unter 01514-2118206 oder elenatanzwerk@gmail.com.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 08.05.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 15.05.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 22.05.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 05.06.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 12.06.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 26.06.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 03.07.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |
| 10.07.2025 | 19:30 - 20:30 Uhr | Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5 |