

B2510610 Full Body Workout - mit Elementen aus Boxen und Pilates

Beginn	Donnerstag, 04.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	55,50 €
Dauer	13 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
04.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
18.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
25.09.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
09.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
30.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
06.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
13.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
20.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
27.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
04.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
11.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5
18.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Waldbröl, Turnhalle Wiedenhof, Wiedenhof 5