

# Präventives Bodyforming mit Stretch und Relax

Gymnastik und Entspannung für den ganzen Körper. Mit und ohne Steps trainieren Sie mit leichten Choreografien Ihren ganzen Körper mit Musik, Spaß und Power. Nach dem Aufwärmen gibt es gezielte Übungen nicht nur für die klassischen Problemzonen (Bauch, Beine, Po), sondern auch für die Hüften, den Oberkörper und die Oberarme - zur Körperformung und Fettverbrennung. Bei diesem Kurs soll zu später Stunde die Entspannung nicht zu kurz kommen - deswegen gibt es zum Ausklang ein besonderes Stretch- und Relaxprogramm.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-232 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Mittwoch, 24.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr 49,20 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
15.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
22.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
29.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
05.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
12.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
19.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
26.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken