

Y0302147 Bauch-Beine-Po

Beginn Donnerstag, 19.02.2026, 16:15 - 17:15 Uhr

Kursgebühr 79,00 €

Dauer 12-mal

Kursleitung Morgana Thun

Informationen Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk

Kursort vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Kurs wird ein gezieltes Training angeboten, das die Bauchmuskulatur kräftigt und die Beine, Hüfte sowie den Po formt. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Kraft, Stabilität und Körperkontrolle verbessert. Das Training fördert die Straffung der Muskulatur, steigert die Beweglichkeit und trägt zu einem verbesserten Körpergefühl bei. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Fitness gezielt stärken und ihre Körpermitte effektiv trainieren möchten.

Termine

Datum Uhrzeit Ort

19.02.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

26.02.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

05.03.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

12.03.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

19.03.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

26.03.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

16.04.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

23.04.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

30.04.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

07.05.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

21.05.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

28.05.2026 16:15 - 17:15 Uhr Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)