

## 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](#)