

Z0302347 Bauch-Beine-Po

Beginn	Mittwoch, 26.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	17-mal
Kursleitung	Morgana Thun
Informationen	Sportbekleidung, Socken, ein Handtuch und ein Getränk. Der Kurs wird über Zoom angeboten. Bitte beachten Sie: Den Link zum Online-Kurs erhalten Sie nach Anmeldeschluss und bei Zusage des Kurses. Bitte loggen Sie sich frühzeitig ein, damit die Veranstaltung pünktlich starten kann.
Kursort	Virtueller Klassenraum, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem Onlinekurs 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.

Wenn Sie sich nach Kursbeginn anmelden, wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich Gesundheit, um die Zugangsdaten zu erhalten (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
02.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
09.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
16.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
23.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
30.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
21.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
28.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
04.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
11.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
18.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
25.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
02.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
09.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
16.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum
13.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Virtueller Klassenraum

[zur Kursdetail-Seite](#)