



Fatburning und Bauch-Bein-Po

Sonja Stephan

Ort: **Stotzing** - Volksschule/ Turnsaal
Termin: Mi. 19.02.2025
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr (8 x)
Beitrag: € 56,00
**Anmeldung: 0 26 82/ 61 363,
info@vhs-burgenland.at**

Dieser Kurs bietet ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Nach einem ausgiebigen Aufwärmteil mit einfachen Aerobic-Schrittfolgen ist Kräftigung von Bauch, Bein, Po angesagt. Die Kursstunde endet mit Stretching und Entspannung.