

Aktivitäten im Rhein-Hunsrück-Kreis

Verein, Organisation, Einrichtung:

FC Bärenbach e.V.

Ansprechperson: Jenny Bongard

E-Mail: mmm_baerenbach@yahoo.de

Telefon / mobil 0152 04361469



Bewegungsangebot 1

Bauch, Beine, Po

Bauch, Beine, Po (BBP) ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu beanspruchen. BBP kann helfen, Muskeln aufzubauen und die Muskulatur zu definieren, Kalorien zu verbrennen, Fettmasse zu verlieren, die Haltung zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Übungsleiterinnen gestalten das Angebot so, dass es für jeden fordernd, aber nicht überfordernd wird. Der Kurs ist für Alle angelegt. Jung und Alt, Frauen und Männer - alle sind herzlich willkommen! Trainiert wird unter freiem Sommerhimmel auf dem Sportplatz in Bärenbach.

17.06.2025; 20.00 - 21.00 Uhr

24.06.2025; 20.00 - 21.00 Uhr

01.07.2025; 20.00 - 21.00 Uhr

08.07.2025; 20.00 - 21.00 Uhr

15.07.2025; 20.00 - 21.00 Uhr

Sportplatz (Schulstraße)

55483 Bärenbach