

J6805 bodyART®

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursgebühr	95,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Conny Schwangler
Kursort	Alte Schule Kirchstein, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

In diesem Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Es verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechnik zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Das Ziel des bodyART®-Trainings ist es letztendlich, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu fördern.

Bitte mitbringen:

bequeme Sportkleidung und Matte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
02.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
09.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
16.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
23.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
30.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
13.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
20.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
27.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
04.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)