



# Fit in den Frühling

**...komme in meine Pilates-Stunden und lerne deinen Körper neu kennen und spüren...**

- Ganzkörpertraining für Körper, Geist & Seele
- Muskeln werden ausdauernder und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- Für einen schönen, straffen Körper und eine bessere Körperwahrnehmung und Haltung
- Schult die Balance und ist ein sehr gelenkschonendes Training
- Entspannungstraining

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** Immer dienstags **Start ab 14. März 2017**

**UHRZEIT?** 19:00 – 19:55

**...komm in meinen Vormittagskurs - Sportive Wirbelsäulengymnastik**

- Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren - für einen starken, straffen Körper
- Stabilitätstraining und Koordination = bessere Körperwahrnehmung
- Machen wir deine müden Muskeln gemeinsam munter – Schmerzen Ade!!

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** Immer donnerstags **Start ab 9. März 2017**

**UHRZEIT?** 08:30 – 09:25

**...komm in meine Bodystylingstunde**

- Ganzkörpertraining aus Elementen, HIIT, Tabata, Pilates uvm. für einen straffen Körper
- Stabilitätstraining und Koordination = bessere Körperwahrnehmung

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** Immer dienstags **Start ab 14. März 2017**

**UHRZEIT?** 17:45 – 18:40

**WO?** Neue Mittelschule 8151 Hitzendorf, Nr. 120

**WANN?** Immer donnerstags **Start ab 9. März 2017**

**UHRZEIT?** 19:10 – 20:05

## ...komm in meine Gesunden Rücken Kurs

- Ganzkörpertraining Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren - für einen starken, straffen Körper
- Stabilitätstraining und Koordination = bessere Körperwahrnehmung
- Funktionelles Training = Schmerzen Ade!!

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** Immer donnerstags **Start ab 9. März 2017**

**UHRZEIT?** 17:30 - 18:25

**WAS IST MITZUBRINGEN?** Matte, Getränk und Motivation +( rutschfeste Socken bei Pilates)

**KOSTEN JE KURS?** 10-er Block um € 80,00, 5-er Block um € 45,00 und einzelne Stunden € 10,00

**ANMELDUNG:** einfach telefonisch unter **0664/3910672** oder per Mail [barbarena3@yahoo.com](mailto:barbarena3@yahoo.com)

Freu mich viele Grüße Barbara ☺

