



FIT in den Herbst

mit Pilates - lerne deinen Körper neu kennen und spüren...

- Ganzkörpertraining für Körper, Geist & Seele
- Muskel werden ausdauernder und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- Für einen schönen, straffen Körper und eine besser 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 19. September 2017**

UHRZEIT? 19:00 – 19:55

mit meiner Sportiven Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

- 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 21. September 2017**

UHRZEIT? 08:30 – 09:25

mit meinem „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 21. September 2017**

UHRZEIT? 17:30 - 18:25

mit Bodystyling

- Ganzkörpertraining aus Elementen, HIIT, Tabata, Pilates uvm. für einen straffen Körper
- Stabilitätstraining und Koordination = bessere Körperwahrnehmung
- Dehnen & Entspannungstraining
- Ziel - gehe an deine Grenzen

WO? Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

WANN? Immer dienstags **Start ab 19. September 2017**

UHRZEIT? 17:45 – 18:40

WO? Neue Mittelschule 8151Hitzendorf, Nr. 120

WANN? Immer donnerstags **Start ab 21. September 2017**

UHRZEIT? 19:10 – 20:05

WAS IST MITZUBRINGEN?

Matte, Getränk und Motivation + (rutschfeste Socken bei Pilates & WS)

KOSTEN JE KURS?

10-er Block um € 80,00, 5-er Block um € 45,00 und einzelne Stunden € 10,00

ANMELDUNG:

bitte mit genauer Kursangabe bis spätestens 11. September 2017 einfach eine Nachricht per whatsapp oder SMS an **0664/3910672** oder per Mail barbarena3@yahoo.com

Freu mich auf dich, Barbara

