



Winterspeck ADE und 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 **19:00 -19:55** oder mittwochs **18:10 - 19:05**

...komm in meinen Gesunden Rücken Kurs

- Ganzkörpertraining 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 **17:30 – 18:25**

WAS IST MITZUBRINGEN? Matte, Getränk und Motivation

**Kursstart
KW 2
ab 9.1**

...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 17:45 – 18:40

WO? Neue Mittelschule Hitzendorf, 8151 Hitzendorf Nr. 120

WANN? Immer donnerstags, 19:10 -20:05

...komm in meine funkt. Ausdauer/Kraftstunde ONLY FOR MEN

- Ganzkörpertraining mit Elementen aus Intervalltraining, Animal Moves, Pilates, Rückentraining
- Mobilisieren, Kräftigen, Ausdauer stehen im Fokus

WO? Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

WANN? Immer mittwochs 19:15 – 20:10

WAS IST MITZUBRINGEN? Matte, Getränk, Handtuch und Turnschuhe (rutschfeste Socken bei Pilates & Gesunder Rücken)

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

Bitte um Anmeldung einfach auf whatsapp **0664/3910672** oder per Mail barbarena3@yahoo.com

Freu mich auf DICH - viele Grüße Barbara ☺

