FIT in den Herbst

mit
„funktionellem Rückentraining“
für Männer & Frauen

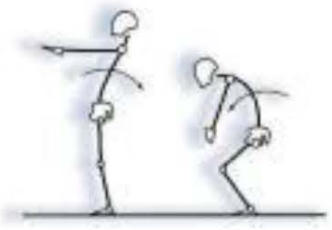
- Ganzkörpertraining
- Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren - für einen starken, straffen Körper
- Stabilitätstraining und Koordinationstraining für eine bessere Körperwahrnehmung
- funktionelles Training = Schmerzen Ade!!

WO? Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

WANN? Immer donnerstags

UHRZEIT? 17:30 - 18:25

Kursstart 4.10



WAS IST MITZUBRINGEN?
Matte, Getränk und Motivation

KOSTEN JE KURS?

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

ANMELDUNG:
einfach eine Nachricht per whatsapp oder SMS an **0664/3910672** oder per Mail
barbarena3@yahoo.com

Freu mich auf dich, Barbara

0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672	0664/3910672