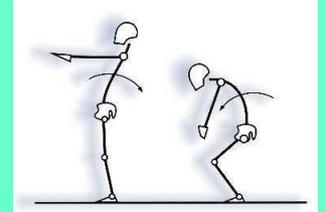




## Entspannung trifft auf Pilates



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

### WO?

Gemeindesaal Attendorf

### WANN?

Neuer Kurs startet am Dienstag, 14. April 2015 um 19:00 – 19:55

### WAS IST MITZUBRINGEN?

Handtuch, Matte & Getränk

## Bodystyling



- Muskel werden ausdauernder und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- für einen schönen, straffen Körper
- mit Elementen aus Aerobic & Pilates
- Funktionelles Training
- Stabilitätstraining Kraft und Ausdauer
- Mobilisieren & Dehnen

### WO?

Gemeindesaal Attendorf

### WANN?

Neuer Kurs startet am Dienstag, 14. April 2015 um 17:45 – 18:40

### WAS IST MITZUBRINGEN?

Turnschuhe, Matte & Getränk

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

**Bitte um Anmeldung einfach telefonisch unter 0664/3910672 oder per Mail**

**[barbarena3@yahoo.com](mailto:barbarena3@yahoo.com)**