



BODYSTYLING

- Muskel werden ausdauernder und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- für einen straffen & definierten Körper – wir sagen den Speckröllchen den Kampf an!!!
- Funktionelles Training mit Elementen aus HIIT, Tabata, Aerobic & Pilates
- Training mit dem eigenen Körpergewicht - lerne deinen Körper kennen
- Gleichgewicht und Stabilitätstraining
- Mobilisieren, Dehnen & Entspannen

WO?

Neue Mittelschule Hitzendorf

WANN?

donnerstags (Start 3. März 2016)

UHRZEIT?

19:10 – 20:05 Uhr

WAS IST MITZUBRINGEN?

Turnschuhe, Matte & Getränk

KOSTEN JE KURS?

10-er Block um € 80,00

5-er Block um € 45,00

einzelne Stunden € 10,00

Bitte um Anmeldung einfach telefonisch unter 0664/3910672

oder per Mail barbarena3@yahoo.com



Freu mich viele Grüße Barbara 😊