

**Beginn ab 14. September 2016**

## **BODYWORKOUT**



**(Gemeindesaal/Kinderkrippe Attendorf, mittwochs, 19.00–20.00 Uhr)**

Abwechslungsreiches Training mit mitreißender Musik zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Die Ausdauer wird gefördert, Fett verbrannt um einen schönen straffen Körper zu erhalten. Einfache Elemente aus Aerobic, Pilates-Boxen, Deep Work und Wirbelsäulenkräftigung werden miteinander kombiniert. Dehn- und Mobilisationsübungen runden die Einheit ab.

**Hab Spaß an der Bewegung → spüre, dass es dir gut tut!**

Was ist mitzubringen:   Matte, Getränk

Anmeldung bitte telefonisch unter 0664/5568827