



Fit durch den Winter

... mit meinen Pilates-Stunden

Lerne deinen Körper neu kennen und spüren - Training für Körper, Geist & Seele

WO?	Gemeindesaal/Kinderkrippe Attendorf
WANN?	Immer dienstags 19:00 – 19:55
WO?	mp-Fit , 8562 Söding, Packerstraße 72
WANN?	Immer donnerstags 18:00 – 18:55

... mit meiner Bodystyling-Stunde

Ganzkörpertraining aus Elementen, HIIT, Tabata, Functional Fit für einen straffen Körper

WO?	Gemeindesaal/Kinderkrippe Attendorf
WANN?	Immer dienstags 17:50 – 18:45
WO?	mp-Fit , 8562 Söding, Packerstraße 72
WANN?	Immer donnerstags 19:10 – 20:05

... mit meinem Vormittagskurs - Sportive WS Gymnastik

Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren des gesamten Körpers, Stabilitäts- und Koordinationstraining

WO?	Gemeindesaal/Kinderkrippe Attendorf
WANN?	Immer donnerstags 08:30 – 09:25

Kursstart

KW 37

Mitzubringen: Matte, Schuhe, Handtuch, Getränk und viel Motivation

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

Rückfragen gerne unter **0664/3910672** oder per Mail barbarena3@yahoo.com

Freu mich auf dich, Barbara ☀