



# FIT in den Winter?

## ...mit Pilates

- o Ganzkörpertraining für Körper, Geist & Seele – spüre deinen Körper NEU
- o Muskel werden ausdauernder und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- o Für einen schönen, straffen Körper und eine besser Körperwahrnehmung und Haltung
- o Schult die Balance und ist ein sehr gelenkschonendes Training inkl. Entspannungstraining

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** Immer dienstags **19:00 -19:55** oder mittwochs **18:10 - 19:05**

## ...mit sportiver Wirbelsäule vormittags & gesundem Rücken

- o Ganzkörpertraining Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren - für einen starken, straffen Körper
- o Stabilitätstraining und Koordination = bessere Körperwahrnehmung
- o Machen wir deine müden Muskeln gemeinsam munter – Schmerzen Ade!!

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** immer dienstags **08:30 – 09:25** donnerstags **08:30- 09:25, 17:30 – 18:25**

## ...mit Bodystyling

- o Ganzkörpertraining aus Elementen, HIIT, Tabata, Pilates uvm. für einen straffen Körper
- o Stabilitätstraining und Koordination = bessere Körperwahrnehmung

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** Immer dienstags 17:45 – 18:40

**WO?** Neue Mittelschule Hitzendorf, 8151 Hitzendorf Nr. 120

**WANN?** Immer donnerstags, 19:10 -20:05

**Kursstart  
ab 11.9**

## ...mit Kraft/Ausdauer für Männer

- o Ganzkörpertraining aus Elementen, HIIT, Tabata, Pilates uvm. für einen straffen Körper
- o Stabilitätstraining und Koordination inkl. Ausdauer

**WO?** Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90

**WANN?** Immer mittwochs 19:15 – 20:10

**WAS IST MITZUBRINGEN?** Matte, Getränk und Motivation (rutschfeste Socken bei Pilates)

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

Bitte um Anmeldung einfach auf whatsapp **0664/3910672** oder per Mail [barbarena3@yahoo.com](mailto:barbarena3@yahoo.com)

