



Bodystyling **NEU** **Bodystyling**



Dieses Workout ist für alle Frauen, die ihren Körper gerne in Topform bringen möchten.

In diesem Kurs werden gezielt Ausdauerelemente und Kräftigungsübungen kombiniert, sodass der Körper rundum geformt und gestärkt wird.

Die Übungen beanspruchen den gesamten Körper und arbeiten viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch sportliches Equipment findet hier vereinzelt Anwendung. Trainiere in einer angenehmen Atmosphäre und mit motivierender Musik und entdecke was in dir steckt.

Wann?



Mittwochs

ab 17.01 – 21.03.2018 (10 x)

Uhrzeit:

19.30 – 20.30 Uhr

Wo?

Gymn.Halle Dellerstr.

Leitung:

Alicia El-Jazmawi

Preis:

**20,00 € Zusatzgebühr für Mitglieder
60,00 € für Nichtmitglieder**

Anmeldung:

in der Geschäftsstelle