

FIT INS NEUE JAHR 2016

CORETRAINING

für eine tolle Figur und einen starken Rücken

Ein Powerprogramm für den ganzen Körper, das auch die tieferliegenden Muskelschichten kräftigt und strafft. Das Training auf Basis der Spiraldynamik stärkt Wirbelsäule und Beckenboden, bringt einen flacheren Bauch, eine bessere Haltung und formt Po und Beine.

Montag, 18.1.2016 bis 25.4.2016

Preis: € 72,- 12x

19.30 - 20.45

Faistenau, Turnhalle

WIRBELSÄULEN – FUNKTIONSGYMNASTIK



Gesundheitsorientiertes Training, auf Basis der Spiraldynamik mit Steigerung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Stabilisation,...)

- Funktionelles Kräftigen und Dehnen der Muskulatur
- Mobilisieren der Wirbelsäule
- Richtiges Atmen, Dehnen und Entspannung

Mitzubringen: Handtuch

Montag, 18.1.2016 bis 25.4.2016

Preis: € 48,- 12x

18.30 - 19.20

Faistenau, Turnhalle

Anmeldung und Info:

Christa Huber

Email: christa_huber@hotmail.com

Mobil: 0650/3833883, Tel.: 06228/2538