

Angebot

Bauch - Beine - Po

Rahmen & Dauer:	10 x Mi, 24.01. bis 18.04.18 (außer 14.02.18 und Osterferien) 10 x Mi, 25.04. bis 11.07.18 (außer Pfingstferien) 10 x Mi, 26.09. bis 12.12.18 (außer 03.10. und 31.10.18)
Uhrzeit:	17:00 - 18:00 Uhr
Ort/Raum:	Theresienklinik, Gymnastikraum (am Empfang links durch die Glastür, die Treppe runter, dann rechts ein paar Stufen runter direkt zum Gymnastikraum)
Trainerin:	Petra Madlener, B-Lizenz Trainerin BSA-Akademie
Gebühr:	77,00 Euro inkl. MwSt.

Beschreibung:

Dieses Angebot ist ein „Rundum-Paket“ für die Problemzonen. Bei Musik und Rhythmus macht das Training Spaß.

Für Abwechslung sorgen Kleingeräte wie Pezziball, Redondoball oder Thera-Band etc. Jede Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.

Das Training eignet sich für alle Altersklassen, jeden Trainingszustand und alle, die ihren Körper wieder positiv wahrnehmen möchten. Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.