

Inmitten der Natur WARM UP - LEICHTE WORKOUTS - COOL DOWN - ENTSPANNUNG

Sanftes Ganzkörpertraining mit dem kleinsten Fitnessstudio der Welt. Lockerung und Mobilisierung der Wirbelsäulenmuskulatur mit dem Vibroswingsystem. Abrollen der verspannten Muskulatur. Effekt: Energieblockaden werden abgebaut.

JEWELNS MITTWOCH von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr Treffpunkt: Schretzheim, Sportplatz, Insel beim Tennisplatz

Wir trainieren größtenteils OUTDOOR mit FLUTLICHT auf der Insel beim Tennisplatz. Bei ganz schlechtem Wetter und Regen gehen wir in die Schretzheimer Turnhalle.

Voraussetzungen: Normale körperliche Belastbarkeit, Gute Laune und Spass an der Bewegung

Nähere Informationen im angehängten Flyer - und Anmeldung bei der Kursleiterin Bettina Hübner oder unter dem folgenden Link

<https://app.kursifant.com/courses?mandantId=5f2d150bdf6ea3d40aba427c>

>> [Flyer](#) <<