

# Fitness Specials

immer  
Montags 19.10 - 20.10

II / 2017



**“Special” 10-er Karte: 49.- €**

- |        |   |  |
|--------|---|--|
| 10.04. | Dance Aerobic mit <u>Regina</u>                     | einfache Choreografien auf fetzige & motivierende Musik :-)                              |
| 24.04. | Rückenfit mit Pezziball <u>Karina</u>               | “jetzt geht`s rund” - die Übungen auf dem Ball machen Spass und stärken Deinen Rücken... |
| 08.05. | Faszien goes Pilates <u>Martina</u>                 | schon Joseph Pilates wusste um die Bedeutung des Bindegewebes ( Faszien )                |
| 15.05. | Frühlingsworkout mit <u>Melanie</u>                 | Rundumprogramm gegen Frühlingsröllchen ;o)   |
| 22.05. | Dance Aerobic mit <u>Regina</u>                     | einfach losstanzen & Spass haben :-)   |
| 29.05. | Step Mix mit <u>Karina</u>                          | leichte, umsetzbare Choreos auf dem Step kombiniert mit Body Mix Übungen ...             |
| 12.06. | Faszien workout mit Pezzibällen mit <u>Michalea</u> | Faszientraining trifft Pezziball ...   |
| 19.06. | Fun Dance mit <u>Melanie</u>                        | gut gelaunte Choreografien, für jeden umsetzbar ...                                      |
| 26.06. | Sommerworkout mit <u>Martina</u>                    | den Körper rundum in Form bringen mit einer Prise Intensiv Pilates ...                   |
| 03.07. | Bikini Fit mit <u>Sabine</u>                        | der Klassiker: <b>Bauch</b> <b>Beine</b> <b>Po</b>                                       |
| 10.07. | Dance Aerobic mit <u>Melanie</u>                    | eine Stunde voller Energie in Sommerlaune :-)  |

