



Neu ab Januar!



BAUCH & STRETCH

Mittwochs, ab 10.01.2018

M.A.X.® 19:30 – 20:00 Uhr
 Bauch & Stretch 20:00 – 20:30 Uhr
 Wo: Kinderland
 Trainer: Janine

Samstags, ab 13.01.2018

M.A.X.® 10:15 – 10:45 Uhr
 Bauch & Stretch 10:45 – 11:15 Uhr
 Wo: Hector Saal
 GYM 1
 Trainer: Janine / Jana

Was erwartet euch?

M.A.X.®

30-minütiges Konditionstraining, in welchem die Ausdauer, Kraft und Koordination mit einfachen Übungsabläufen trainiert werden.

Bauch & Stretch

Kurzes, intensives Training der gesamten Bauchmuskulatur mit dem Ziel der Gewebestraffung und Definition. Es folgt das Stretching zur Verbesserung der Flexibilität und des Wohlbefindens.

