

## LATINO-WORKOUT/ CARDIO-MIX

Der Fokus liegt auf die Muskelkräftigung für den GANZEN Körper, versetzt mit sehr intensiven Bauchsequenzen, zu motivierenden lateinamerikanischen Rhythmus. Konditionstraining zur Fettverbrennung, kombiniert mit Bauch-Beine-Po Workout, zu aktuellen Chart-Hits, die überflüssige Kilos, schnell zum Schmelzen bringen werden

Wann : Ab sofort, Montag: 18.30 - 19.30 Uhr

## POWER PILATES

Sehr intensives Tiefenmuskulatur Training, mit einem ausgeprägten Bauchteil, alles immer kombiniert mit detaillierten Muskelaufbau- und Dehnungselementen.

Wann: Ab sofort, Montag: 19.30 - 20.30 Uhr

Wo: Wappensaal Meiseldorf 3744 Klein Meiseldorf 115,  
Kosten: 5er Block: 55 € / 10er Block: 98 Euro (zeitlich unbegrenzt), bei Kursbeginn zu bezahlen. Bitte Matte mitbringen. Es kann jederzeit eingestiegen werden, keine Vorkenntnisse nötig !

Info: Sabine Lüers, Tel.: 0664 6438229