

**Ganzkörper-
training**

Ganzkörpertraining

In diesem Kurs setzen wir uns mit unserem ganzen Körper auseinander. Vor allem mit der Kräftigung unserer Muskeln durch gezielte Übungen. Auch ein kurzes, leichtes Ausdauertraining wird in dieser Stunde vorhanden sein.

Zudem dürft Ihr Euch zum Ende der Stunde auf Dehnübungen freuen, die Eure Beweglichkeit verbessern werden.

So hat dieser Kurs einen ganzheitlichen Ansatz und unserer Körper wird dahingehend gestärkt, dass wir unsere Fitness erhalten oder sogar steigern können.

15 Kurseinheiten

Kursgebühr: 115,00 €

Zirkelkunden: 100,00 €

Donnerstag, 05.03.2020

11:00 - 12:00 Uhr

Kursleitung: Michelle
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin