



Dieser Kurs ist ein gezieltes Ganzkörpertraining für dich als Frau.

Beckenschonendes Training trifft auf gezielte Kräftigungs- und Stabilisations- Übungen in frauenfreundlicher Atmosphäre.

Nach der Aufwärmphase folgt ein gelenkschonendes Intervall-Training zu südamerikanischen Klängen und Gospel – Musik.

Natürlich darf Entspannung und Zeit zum Austausch mit anderen Frauen nicht fehlen.

Hinweis : Auch gut als Fitness-Training direkt nach der Rückbildung geeignet.

Termine :     Freitags

                  Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

Uhrzeit :     20.00-21.00 h

Ort :            Gemeindezentrum am Schloß, Elsa-Brandström- Str. 5, 33510 Butzbach

Kosten:        40 Euro    (4-er Karte buchbar – ohne Vertragsbindung)

Anmeldung : per Mail an            [Jasmin@sporttherapieweiss.com](mailto:Jasmin@sporttherapieweiss.com)

