

Schnupperkurse „Pilates“ und „Piloxing®“

15. April 2015, 16:30 und 18:30 Uhr

Turnsaal der NMS Krummnussbaum

3375 Krummnussbaum, Rathausstraße 10



Schnupperkurs mit Trainer Ing. Gertschi Laister

16:30 Uhr „Pilates“

I Verbesserte Haltung und Stabilität I Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur I Verbessert die eigene Körperwahrnehmung

18:30 Uhr „Piloxing®“

I Kombiniert Boxen, stehendes Pilates und Tanzen I Fördert Muskelaufbau und verbesserte Haltung I Maximale Kalorienverbrennung

Bitte in Sportkleidung kommen!

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-1254

Eintritt frei!