

# Zoomba

Kinderleichte Schrittfolgen zu lateinamerikanischen Rhythmen, die mit Freude und Spaß, überflüssige Kilos zum Schmelzen bringen werden. Geeignet für jeden, der Lust auf schweißtreibende Bewegung hat

Mo. 17 - 18 Uhr

# Fatburner

Muskeltraining und Fettverbrennung, kombiniert mit intensiven Bauch-Beine-Po Workouts, zu aktuellen Chart Hits. Bitte Matte mitbringen. Mo. 18 - 19 Uhr

# PILATES

Die tieferliegende Bauchmuskulatur, die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt. Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich verschwinden, Cellulitis vermindert. Bitte Matte mitbringen. Mo. 19 - 20 Uhr

**Beitrag:** 5er/10er Block: 55/98 Euro, für ALLE Kurse gültig ! Alle Kurse, finden das ganze Jahr über statt, es kann jederzeit, auch ohne Vorkenntnisse, mitgemacht werden.

**Start: Montag, 18.02., Bibliothek / Schüttkasten,  
Stilfriederstraße 1c, Ebenthal Tel.: 0664-6438229**

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229

0664 6438229