



TOTAL BODY WORKOUT- GRATIS PROBETRAINING!

Trainiere und stärke deine Arme und Beine, sowie Gesäß- und Bauchmuskulatur. Der Spaßfaktor kommt bei der Osteopathin Valentina nicht zu kurz. Schau vorbei und melde dich zur Probestunde an!

Das Programm wird dann individuell angepasst.

Bei körperlichen Problemen oder übungsspezifischen Fragen steht euch Trainerin und Physiotherapeutin Valentina mit Ihrer Erfahrung im Bereich Gesundheit und Training gerne zur Seite.

Wir bieten ein abwechslungsreiches Training für einen gesünderen Lebensstil!

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Wann: mittwochs, 18:00 -19:00 Uhr

Wo: Turnhalle der Mittelschule „Negrelli“

Trainerin: Kollmann Valentina - ex Turnerin, ausgebildete Physiotherapeutin und Osteopathin

FITNESS CLASS!

Trainiere und stärke deine Arme und Beine, sowie Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen werden durch regelmäßiges Training gelindert.

Wann: donnerstags von 20:30-21:30 Uhr

Wo: Turnhalle Savoy

Trainerin: Kollmann Valentina - ex Turnerin, ausgebildete Physiotherapeutin und Osteopathin