

Kurs mit Trainingsbänder



Das Suspension - Training (wie TRX) ist ein intensives und effizientes Ganzkörpertraining für jedermann – jede Frau für überall und jederzeit! Im Büro, zu Hause oder in der Natur – Befestigung z.B. an einem Baum, Stange oder Türe.

Verbessern Sie schnell und sicher Ihre Fitness, Figur und vor allem Ihre Körperhaltung in meinem Kurs.

8 Lektionen Donnerstag 20. August 2015 – 1. Oktober 2015
Zeit: 18:30 – 19:45
Wo: Turnhalle Döltschi- Friesenberg (Parkplätze vorhanden)
Kosten: Fr. 325.-- (inkl. Band)

Ziel: Mit dem eigenen Körpergewicht innere Kraft und Stabilität aufbauen.
Effizientes trainieren von Armen, Beine, Po und Bauch.

Karin Penne 078/757 30 36

karin.penne@ningmui.com

www.energy-penne.ch



(Die Kursleiterin haftet nicht für eventuelle Unfälle oder gesundheitlichen Schäden. Ist Sache der Kursteilnehmer)

Anmeldung / Bestellung: per Mail oder Telefon

Kurs mit Band Fr. 325.00 nur Band Fr. 125.00 nur Kurs Fr. 200.00

NAME: Vorname:.....

Tel. Nummer:

eMail-Adresse