
SV KIRCHANSCHÖRING e.V.



!!!! Fitnessangebot für den Winter mit Melanie Aicher !!!!

Bauch – Beine – Po:

Mit motivierender Musik starten wir mit dem Warm Up. Muskeln werden aufgewärmt, Körper & Geist in Schwung gebracht.

Weiter geht's mit typischen BBP-Übungen, die wir mit der Langhantel kombinieren werden.

Nach diesen schweißtreibenden 45 Minuten wirst Du merklich Deine Muskeln spüren.

Faszien – Stretch – Flow:

Entspannung ist angesagt. In diesen 45 Minuten werden wir mit einem Flow Körper & Seele zur Ruhe bringen. Abgerundet wird dies mit Faszien Stretching (Black Roll). Hier werden wir verklebtes Bindegewebe lösen.

Der Kurs beginnt am 10. Oktober und findet an 8 Abenden jeweils am Mittwoch ab 18:00 Uhr statt.

Anmeldung unter [melanie.aicher\(-at-\)gmx.de](mailto:melanie.aicher(-at-)gmx.de)

Kursgebühr 90,00 Euro

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Anmeldung direkt bei Meli Aicher unter melanie.aicher@gmx.de