



Bauch / Beine / Po



Bauch / Beine / Po mit Vanessa findet donnerstags von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

Durch gezieltes Training wird speziell deine Muskulatur im Bauch, in den Beinen und im Po gestärkt. Die Übungen erfolgen zunächst im Stehen und anschließend mit einer Matte auf dem Boden.

Zum Ende der Stunde werden deine beanspruchten Muskeln ausgiebig gedehnt. Diese Dehnungsphase dient nicht nur deinen Muskeln, sondern auch deiner Entspannung von Körper und Seele.

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Deine Ansprechpartnerin Henrike
freut sich auf deine
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de