***FIT DURCH DEN WINTER***

mit

**Aerobic - Bodypump mit Kurzhantel - Pilates**

Unter der Leitung von Renate Ambach (ganzheitliche Bewegungstrainerin) organisieren wir ein interessantes und abwechslungsreiches Training in Kombination von:

* **Aerobic**, Ausdauer und Koordination zu motivierender Musik.
* **Bodypump mit Kurzhante**l, Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers.
* **Pilates**, für eine bessere Atmung/Körperhaltung u. somit ein gutes Körpergefühl.
* **Wirbelsäuengymnatik**, den Rücken zu kräftigen und Verspannungen zu lösen.

Wir arbeiten auch mit Pilates-Bällen, Therabändern usw. und halten so unseren Körper über die Wintermonate fit. Es werden 22 Einheiten abgehalten, der Kurs endet Ende März.

Immer **dienstags ab 02.10.2018** von 19 Uhr bis 20 Uhr oder

von 20 Uhr bis 21 Uhr

Immer **donnerstags ab 04.10.2018 v**on 19 Uhr bis 20 Uhr oder

von 20 Uhr bis 21 Uhr

ORT: **Turnhalle der Grundschule St. Josef am See**.

Infos und Anmeldung: per E-Mail an

[**ambach.renate@gmail.com**](mailto:ambach.renate@gmail.com)**, Tel.** **338 1746911.**