



Bauch-Bein-Po mit Milu

Unter dem Motto: Den Körper pflegen durch bewegen!
 Perfekte Kondition, starke Muskeln, gedehnter Körper.
 Für gute Laune mit Musik die Takt und Schwung hat.



Jede Woche ein anderes Thema:

- * Kardio, * Flexibar, * Hanteln
- * Overball, * Stepper
- * Choreografie
- * Terra und Fitnessband...

es wird darauf geachtet, dass die beanspruchten Muskeln auch dementsprechend wieder gedehnt werden.

Wann: ab 09.01.2024

jeden Dienstag von 19.00 bis 20.00 Uhr (mit Anmeldung für neue Teilnehmer)

Wo: Volksschule Dietach - großer Mehrzwecksaal

Kosten: 10er Block € 70,-, Jugendliche bis 18 Jahre € 50,-

Miluše Steiner

Workout, Postural Trainerin

Tel. 0676 5050 004

E-Mail: ms@teletan.at

Webseite: www.fitpainfree.at

