



NEUER KURS

Start 29.04.2025

DIENSTAGS 19:00 UHR Halle 2

BODY & STYLE



Effektives BURN IT-Stoffwechseltraining für individuell angestrebtes Figur-styling!

Kombination aus

- Step-Aerobic (keine schwierige Choreographie, also auch für Männer :o) !)
- Hantel-Übungen
- Einsatz von Tubes

Beanspruchung für Körper, Herz und Kreislauf.

Kondition und Muskeln werden für die Figur und den Fettstoffwechsel optimiert.