

Wann:

donnerstags, ab 9. August 2018
18:00 - 19:00 Uhr

Wo:

CFK
Turnhalle
Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten für 10 Abende:

Mitglieder: 20 Euro
Nichtmitglieder: 35 Euro

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe
- Matte

Leitung:

Christine Pejić-Berrard
Trainerin C Lizenz Breitensport
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

„Träumen erlaubt:
Wie Frauen gern aussehen
möchten!“



Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Christine Pejić-Berrard
Tel.: 06897 - 764425
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

Ute Born-Hort,
Tel.: 06821 - 9145900
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

BodyShaping

Die ersten Schritte
zur Traumfigur!



donnerstags
ab 9. August 2018
18:00 bis 19:00 Uhr


Kneipp Verein
Spiesen

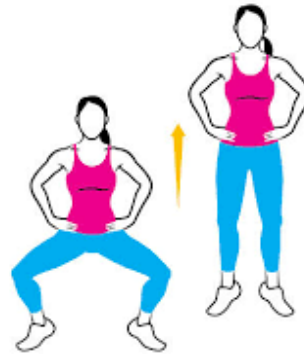
Vor allem Frauen sind oft sehr kritisch mit sich selbst: sobald das erste Pölsterchen oder Fältchen zu sehen ist, fühlen sie sich nicht mehr attraktiv.

Der Kurs richtet sich insbesondere an alle Frauen, die gezielt gegen die weniger schönen Begleiterscheinungen des Älterwerdens angehen wollen.



Wir packen es gemeinsam an und kommen unserer Wunschfigur ein Stückchen näher!

In diesem Kurs arbeiten wir hauptsächlich mit unserem eigenen Körpergewicht, nehmen aber auch mittelschwere Hanteln, Bänder usw. zu Hilfe.



Wir bekämpfen das „Winkefleisch“ und die Cellulite oder lassen sie erst gar nicht entstehen.

Wir trainieren für einen flachen Bauch, einen schönen Hintern, schlanke Oberschenkel und wohlgeformte Waden; Arme, Brust, Schultern und Rücken kommen natürlich nicht zu kurz.



*Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen!*

(Teresa von Ávila)