

Wann:

donnerstags, ab 5. November 2020
18:00 bis 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 B- und C-Lizenz
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

Selbstverständlich unter Einhaltung der
Hygiene- und Abstandsregeln!!

„Träumen erlaubt:
Wie Frauen gern aussehen
möchten!“



Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Christine Pejić-Berrard
Tel.: 06897 - 764425
Mobil: 0157 - 86143191
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

oder
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

BodyShaping

**Mit Fun und Power
zur Wunschfigur!**



ab Donnerstag

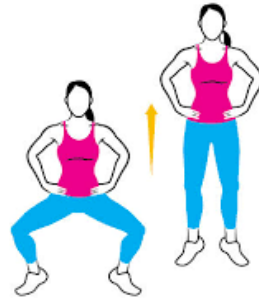
**5. November 2020
18:00 bis 19:00 Uhr**

**Kneipp**
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.



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



Durch schweißtreibendes Intervalltraining, funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht oder eine gezielte Bauch-Beine-Po-Einheit mit und ohne Hanteln oder andere Kleingeräte trainieren wir für einen flachen Bauch, einen schönen Hintern, schlanke Oberschenkel und wohlgeformte Waden; Arme, Brust, Schultern und Rücken kommen natürlich nicht zu kurz.

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



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

(Teresa von Ávila)