



WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Bodystyling **NEU** **Bodystyling**



Dieses Workout ist für alle Frauen, die ihren Körper gerne in Topform bringen möchte.

In diesem Kurs werden gezielt Ausdauer-elemente und Kräftigungsübungen kombiniert , sodass der Körper rundum geformt und gestärkt wird.

Die Übungen beanspruchen den gesamten Körper und arbeiten viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch sportliches Equipment findet hier vereinzelt Anwendung. Trainiere in einer angenehmen Atmosphäre und mit motivierender Musik und entdecke was in dir steckt.

Wann? **Mittwochs 24.08. – 14.12.2016 (15x)**

Uhrzeit: **17.00 – 18.00 Uhr**

Wo? **TH Kreuzweg**

Leitung: **Alicia El-Jazmawi**

Schnupperpreis: 15,00 € für Mitglieder
75,00 € für Nichtmitglieder
★ (Sie sparen 50%)

Anmeldung: unter Kurs-Nr. 6931 44
in der Geschäftsstelle