



CORE-STABILITY TRAINING



Pound kombiniert Ausdauer, Pilates, Kraft, Rhythmus & Koordination. Ein energetisierendes, ansteckendes und schweißtreibendes Workout, das sowohl Aggressionen abbaut und durch den Mix aus Musik, Bewegung und den Rip Stix (Trommelstöcke) dich Teil der Musik werden lässt.

Piloxing Booty stärkt und strafft mit Unterstützung von Musik und der Power Bands (2 verschiedene Widerstandsstärken & ein Grip Pad) unsere Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur, um den Körper zu stabilisieren und zu stärken.

Die Ripstix (Trommelstöcke) & Power Bands werden während der Einheit zur Verfügung gestellt.

Immer Montag`s ab 15. Jänner 2024

Pound	18.30 – 19.30 Uhr
Piloxing Booty	19.30 – 20.00 Uhr

GYMNASTIKRAUM VS/MS ST. GEORGEN AM WALDE

NÄHERE INFOS UND ANMELDUNG:

Simone Lumetsberger
Pound & Piloxing Instructor

Mobil: 0650/625 7777 E-Mail: simone.lumetsberger@gmx.at

www.stgeorgenamwalde.sportunion.at