

POUND® – ROCKOUT.WORKOUT



SPORT
UNION 
ST.GEORGEN AM WALDE



POUND® – ROCKOUT.WORKOUT für Jugendliche ab 12 Jahren & Erwachsene

Das Workout kombiniert Ausdauer, Pilates, Kraft, Rhythmus & Koordination. Ein energetisierendes, ansteckendes und schweißtreibendes Workout, das sowohl Aggressionen abbaut und durch den Mix aus Musik und Bewegung dich Teil der Musik werden lässt. Die Ripstix (Trommelstöcke) werden während der Einheit zur Verfügung gestellt.

Kursstart
Montag, 23. September 2024

18.30 – 19.30 Uhr

GYMNASTIKRAUM VS/MS ST. GEORGEN AM WALDE
KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE UND EINSTIEG IN DEN KURS JEDERZEIT
MÖGLICH!

NÄHERE INFOS UND ANMELDUNG:

Simone Lumetsberger

Pound-Instructor

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