

## Bauch - Beine - Po

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 29. September 2010 um 09:13 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 24. April 2015 um 08:38 Uhr

---

Im Wechsel bieten wir verschiedene Trainingseinheiten aus Yoga, Pilates, Aerobic,



Step-Aerobic, Thai-Boe-Fitness an, die Koordination, Muskelaufbau und Kondition fördern.

Mit dem Aero Step schulen wir unser Körpergefühl, gehen in die Tiefenmuskulatur und fördern so unseren Gleichgewichtssinn und kräftigen Gelenke und Muskulatur.

Die Stärkung unserer Rückmuskulatur und die Verbesserung unserer Haltung stehen hierbei im Vordergrund.

## **Bauch - Beine - Po**

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 29. September 2010 um 09:13 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 24. April 2015 um 08:38 Uhr

---

Übungsleiterin: Moni Kossbu

Tel.: 06053 / 3295

E-Mail: [moni@kossbu.com](mailto:moni@kossbu.com)

Treffpunkt: Ab Oktober – April immer Dienstag, von 19:30 – 21.00 Uhr

in der „Alten Schule“ in Hellstein.

## Bauch - Beine - Po

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 29. September 2010 um 09:13 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 24. April 2015 um 08:38 Uhr

---