



**Donnerstags
10.00 Uhr**

Neuer Kurs mit Melina

Kraft & Beweglichkeit

Dieser Kurs kombiniert ein Ganzkörper-Workout mit dem Faszientraining. Unterstützt wird das Ganze mit einem Gerät, was trotz seiner minimalistischen Konstruktion, ein Maximum an Trainingsqualität und Übungsvielfalt bietet. Das Training besteht aus vier Bausteinen: Mobilisieren, Stabilisieren, Trainieren und Relaxieren.

Einsteiger und Fortgeschrittene können hier optimal zusammen trainieren. Probier es doch einfach mal aus.