



DYNAMISCHER FLOW

Dieser Kurs bietet ein einzigartiges Trainingserlebnis das Kraft, Stabilität, Ausdauer und Flow miteinander verbindet und dich auf ein nächstes Level bringt.

Lass dich von der Energie und dem Spaß des Dynamischen Flows mitreißen und erreiche deine Fitnessziele!

Was erwartet dich?

- Fließende Bewegungsabläufe
- Gezielte Kräftigung
- Verbesserte Stabilität
- Antara und Bodega integriert
- Spaß und Motivation

Der Kurs ist geeignet für:

Der Kurs ist geeignet für alle, die ein abwechslungsreiches, effektives und forderndes Training suchen, um ihre Kraft, Stabilität und Ausdauer zu verbessern.

Vorkenntnisse im Bereich Fitness sind nicht erforderlich, aber ein gewisses Maß an Grundfitness ist von Vorteil.

Kursinformation:

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Termine: jeden Donnerstag von 19:00–20:00 Uhr

Ort: Lebensmittelpunkt (Raum: Alte Bäckerei)

Kosten: 120 Euro pro 10er Block

Anmeldung: erforderlich unter: lebenistkraft-tirol@gmx.at

