

FIT GESUND WOHLFÜHL

24.8.2019 TAG
BY

CODE TRAINING 

Verbindliche Anmeldung bis 28.6. 2019

Kosten: 99 Euro pro Person

(inkludiert alle Kurse, TCM Frühstück, Mittagessen und Vorträge von
Christina Vorwalder, Verkostung von Lifeplus Proteinsakes, Goodie Bag)

7h30-8h15:

Tabata mit Julia oder
Guten-Morgen-Yoga mit Martina

8h30-10h:

TCM Frühstück mit und von Christina

10h15-11h15:

Pilates mit Silvia oder
Koordinationstraining mit Christopher

11h30-13h:

Mittagessen mit und von Christina

13h30-14h45:

Yoga mit Martina oder
Bodyweight Training mit Alma

15h-16h:

Partner-Xfit Training mit Alma und Julia oder
Bauch-Bein-Po mit Elena

16h15-16h45:

Abschluss-Stretching und Meditation mit Elena

Ist für Frauen und Männer jedes Fitnesslevels geeignet!