

„MIT SPASS ZUR SCHLANKEN TAILLE“

Warum solltest du beim Hula Hoop Workout dabei sein?

- damit deine Körpermitte stärker wird
- damit deine Koordination und Ausdauer besser wird

Beim Hula Hoop Training wird die Wirbelsäule mobilisiert und es können damit Rückenschmerzen vorgebeugt oder gelindert werden.

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Durch die rhythmische und gleichmäßige Bewegung des Körpers wird die Fettverbrennung im Körper angekurbelt und die Ausdauer gesteigert.



4 geführte Einheiten in der Gruppe im Frühling 2022 mit Selvi Kobler

Freitag 16:30 - 17:10 Uhr

06.05 / 13.05. / 20.05. / 27.05.

Gesamtpreis: € 32,-

Mitzubringen:

eigener Hula Hoop / saubere Turnschuhe / enge Sportbekleidung /
Handtuch / Trinkflasche

Zutritt & Teilnahme laut behördlicher Verordnung.

Anmeldung bis **29. April 2022**

(begrenzte Teilnehmerzahl max. 15 Personen!!!)

unter: **0660 / 60 77 295** oder **office@cityfit.at**

Teilnahme auch für **Nichtmitglieder** möglich.

CITY FIT | Fitness- & Gesundheitscenter GmbH | Stadtplatz 10 | 4150 Rohrbach-Berg
07289 / 4265 | office@cityfit.at | www.cityfit.at



city-fit

... DEIN FITNESS- & GESUNDHEITSCENTER
IN ROHRBACH-BERG