

Dynamic Fusion



Drei Elemente vereint zu einem ganzheitlichen Körpertraining

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente zu einem dynamischen Ganzen verschmolzen.


Fließende Übergänge von Cardio-, über Tiefenmuskulatur Training hin zu Stretching.

Neben Eigengewichtsübungen kommen Bälle, Therabänder, XCos & Brasils zum Einsatz, um ein ganzheitliches Körpertraining zu erzielen.



TERMINE

 Dienstag


 20:15 - 21:30 Uhr

 VfL Gymnastikstudio

ANSPRECHPARTNER

 Manuela Häußler

ANMELDUNG

 0731 / 260 35

 info@vflulm.de

Ulm vereint!