

# *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](mailto:info@vflulm.de)

*Ulm vereint!*