



HOTEL SCHLOSS
MONTABAUER ****

GENOWORKOUT – GET YOUR GENO-KICK!



FUNKTIONELLES BODY-WORKOUT – IN ANLEHNUNG AN ANTARA

Immer von 18:15 bis 19:15 Uhr
im Atrium von Haus Coblenz

- November 2018
27.11.
- Dezember 2018
04.12. | 11.12. | 18.12.

*Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich.*

Sportkleidung wird benötigt.

Ihre Trainerin:

Elvira Höhn ist Rückentrainerin des Deutschen Turnbundes e. V. sowie zertifizierte Kursleiterin Entspannungstechniken.

Antara stellt das Core-System und die Wirbelsäule in den Mittelpunkt des Workouts. Ein intensives, präzises und ruhiges Training zur Kräftigung des Core-Systems und der Bauchmuskeln.

Ihr Erfolg ist unsere Motivation.