

Body-Workout

Montags
16 Uhr
(10 x 1h)

Anmeldung / Infos

Physiotherapie Eternach
Schwartzestr.6
04229 Leipzig
0341 – 35 13 88 57
info@physio-eternach.de

Die Gesamtheit macht's

darum liegt der Fokus bei diesem Kurs auf dem gesamten Körper. Mittels körpereigenen Übungen und unter Einsatz von Kleingeräten wie Kleinhantel, Theraband, Pezziball und vielem mehr, wird die Muskulatur gekräftigt, Koordination und Ausdauer sowie Körperbewusstsein trainiert.

Der Stoffwechsel kommt auf Hochtouren und das Wohlbefinden wird gesteigert.

Let's move and improve!

