

flashback Fitness

„die goldenen 20er Jahre“

Fr, 27. März 2020, 16:15-17:30

Mit Abwechslung und Spaß motiviert dieses intensive Ganzkörpertraining, das zur Förderung der Kraftausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems ausgerichtet ist, zur persönlichen Höchstleistung!



Zwischen dem Absolvieren der vorbereiteten Stationen (pushups, burpees etc.), die individuell variiert werden können, tanzen, springen oder bewegen wir uns frei zu Charleston und Swing.

Peter Natterer begleitet uns beim WarmUp á la 20er-Jahre-Gymnastik diesmal am Klavier.

Beim abschließenden CoolDown lässt Carla Stretching-Elemente aus Pilates, Yoga und FaszienFitness einfließen.

Nach dem Training feiern wir unsere Leistung, indem wir mit Buttermilch oder Ayran (Proteine lassen unsere Muskeln wachsen :-)) auf uns anstoßen.

Alle Bewegungsfreudigen sind - unabhängig vom Trainingszustand - willkommen!

Dresscode: womöglich alles in einer Farbe „Ton in Ton“

Beitrag: pay as you wish (Unkosten- bzw. Anerkennungsbeitrag)

keine Anmeldung notwendig

CARLA *bewegt* - Studio für ganzheitliche Bewegung
Mag. Carla Göberinger, Hauptstr. 51, 2542 Kottlingbrunn
Anmeldung: office@carlabewegt.at oder
Tel. 0650 - 62 11 791

www.carlabewegt.at