




Liebst du es dich auszupowern?

Deinen Fitnesslevel über den Winter kontinuierlich zu steigern?



Dann gibt es nichts Besseres für dich als unsere Box Training!

Unser Training mit dem Boxsack bietet dir eine gute Gelegenheit  angestaute Wut oder einen hohen Stresslevel einfach wegzuboxen. Dabei achten wir auf die richtigen Bewegungsausführungen. Mit Spaß und viel Power sorgen wir dafür, dass dein Reaktionsvermögen verbessert, deine Muskulatur geschmeidig und dein Kopf frei wird. ;-)



Dieses Training ist eine gute Alternative zu deinem Ausdauertraining. Noch kein Ausdauertraining gemacht? Kein Problem – gemeinsam bauen wir dein Fitnesslevel auf! ;-)

Start: Donnerstag, 17. November 2022

15 Einheiten: 24.11./01./08./15.12.2022
12./19./26.01./02./09./16./23.2.
02./09./16.03.2023

Preis: 15'er Karte 275€

Kursleitung: Claudia Seidel

Boxhandschuhe und Boxbandagen können im Studio erworben werden.

Weitere Infos unter

Tel. 07545/7841035 (auch whatsapp)

info@pilates-bodensee.de

www.pilates-bodensee.de

Claudia Seidel
Schulstraße 26a
88090 Immenstaad


Pilates Studio

