ASK – Aktion Sommerkörper!

– ein Intensivtraining für die perfekte Sommerfigur

Jetzt im März erwachen wir aus dem Winterschlaf. Alles reckt und streckt sich – wirklich Alles? Haben sich nicht doch über den Winter ein paar Pfunde zu viel um die Taille gewickelt? Dann ran an den Speck!

Mit Spaß und gute Laune und Übungen, die genau diese „Problemzonen“ auf dem Schirm haben, geht es in das Training. Da, wo bewegt wird, kann sich nichts ansetzen. Die Stärkung der Körpermitte, verbunden mit wunderbaren Rotationsübungen, bringen jede Frau/jeden Mann in Schwung! Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt!

In diesem Sinne lade ich herzlich zu meinem Intensivprogramm ein, wenn es heißt: Machen wir unsere ASK! - zum Wohlfühlen in der warmen Jahreszeit und genießen schon jetzt die Freude auf einen leichteren Urlaub!

Dauer:	6 Einheiten
Termine:	montags, vom 17.04.2023 – 05.06.2023, 16.30 – 17.30 Uhr außer Feiertage
Ort:	Valetudo, Friedrich-Engels-Str. 25, 15711 Königs Wusterhausen

Energieausgleich: 85,00 €

Eure Karin

Anmeldung: 0171 317 63 85
Karin.paul@egosano.de
www.egosano.de

Egosano – Vitalberatung u. -training, Potsdamer Str. 74, 15711 Königs Wusterhausen