

HOT IRON®

meets



ein Kraftausdauertraining mit der Langhantel kombiniert mit einem athletisch, anstrengenden funktionellen Training. Lasst euch von der einzigartigen Kombination mitreißen!

am 16.06.2019 bei der SKG Erfelden
Rheinallee 42, 64560 Riedstadt
mit Martina und Bea

Beginn: 10.30 Uhr bis ca. 12.30 Uhr

Ablauf: ca. 75 Minuten HOT IRON® meets deepWORK®,
danach Stretching und Entspannung (bitte bringt euch warme
Kleidung und/oder eine Decke für die Entspannung mit)

Verpflegung: Obst und Nüsse

Preise für: SKG Mitglieder 17,- €, Nichtmitglieder: 22,- €

Anmeldung und Informationen: Chris Ganster 0176 23385299



Martina Borchert
martina@bewegung-qigong.eu
0160 2320204



Bea Kriegbaum
beatrix-kriegbaum@bu-and-you.de
0151 54718593