



*your
nice
time*



**POWER
FORMING
FUN**

KÖRPERZEIT

**Bewegungsprogramm & Workout
in der Kleingruppe – mit mir als
Trainerin und Motivatorin!**

ZACK-ZACK-WORKOUT

Powervolle Kräftigungsstunden
mit Ausdauerelementen kombiniert

Level: Fortgeschrittene

Dienstag: 17:45 Uhr und 19:00 Uhr

Mittwoch/Freitag: 8:00 Uhr

MODERN MAT “PILATES”

Kraftvolle Verbindung aus bewussten
Bewegungsabläufen auf der Matte
zum Mobilisieren und Kräftigen
der Körpermitte und Wirbelsäule.

Level: Einsteiger und Fortgeschrittene

Donnerstag: 19:00 Uhr

Mittwoch/Freitag: 9:15 Uhr

Preise und Termine:

www.koerperzeit-golling.at

PERSONAL TRAINING & FRIENDS-WORKOUT

Gerne anfragen: 0660/4693288



KörperZeit by Bianca Eckhardt
Markt 19 . 5440 Golling . 0660/4693288

koerperzeit-golling.at