

# Gymnastic Ladies TREFF

## Kursbeginn 9. Jänner 2012

Resselgasse 17, 8020 Graz - Eggenberg

**Bauch-Beine-Po:** Problemzonen-Intensivgymnastik, effektives Ganzkörpertraining mit Elementen aus Bodystyling, Pilates und Stretching, Mobilisierenden Hals-, Nacken- und Schulterübungen, Beckenboden-Intensivprogramm sowie Osteoporosevorbeugung.

**AGNI-Yoga:** Agni steht für das innere Feuer – unsere Lebenskraft, die mit speziellen Bewegungs- und Atemübungen aktiviert wird.

**Bauchtanz:** Weiche, fließende Bewegungen zu orientalischen Klängen – ideal für Wirbelsäule und Becken!

**Pilates:** Aktivierung des „Powerhouse“, d.h. Gesäß-, Beckenboden-, Bauch- und der unteren Rückenmuskulatur mittels Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung.

**Zumba:** Motivierendes leicht erlernbares Dance-Fitnessworkout. Ein Mix aus Latino- und Afromusik - Tanzstile wie Salsa, Reggaeton, Hip-Hop, ... bringen den Körper mit maximalem Spaß auf Touren und die Kilos zum Schmelzen!

**Western Line-Dance:** Tänze nach internationalen Standards – Electric-Slight, A1, Duck-Soup, Rose-Garden ... ein lockeres Koordinationstraining für Körper und Geist!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00– 10.00 Bauch-Beine-Po	8.30 – 9.30 Bauch-Beine-Po	9.00 – 10.00 Bauch-Beine-Po	8.30 – 9.30 Bauch-Beine-Po  9.30 – 11.00 AGNI-Yoga	9.00 – 10.00 ZUMBA 
18.00 – 19.00 Bauch-Beine-Po	16.30 – 17.30 Bauch-Beine-Po	16.00 – 17.30 (A) Bauchtanz	17.00 – 18.00 ZUMBA	17.00 – 18.00 ZUMBA
19.00 – 20.15 (F) Western Line-Dance	17.30 – 18.30 Pilates	17.30 – 19.00 (F) Bauchtanz	18.00 – 19.00 Bauch-Beine-Po	(A) Anfänger (F) Fortgeschrittene
	18.30 – 20.00 AGNI-Yoga	19.00 – 20.00 ZUMBA 	19.00 – 20.00 Afro-ZUMBA 	

# GYMNASTIC Ladies TREFF

**Eine Woche gratis schnuppern!**

10-er Block\*

\*bei Zumba und Western Line-Dance nur 10-er Block möglich

€ 70,-

30-er Block

€ 165,-

4-Monatskarte für 1h/Woche (4 x € 24,-)

€ 96,-

4-Monatskarte für 2h/Woche (4 x € 39,-)

€ 156,-

4-Monatskarte für mehrmals/Woche (4 x € 47,-)

€ 188,-

***Ich freue mich, Sie in meinem  
Gymnastik-Studio persönlich  
betreuen zu können, um  
mit Ihnen gemeinsam mehr  
Wohlbefinden zu erlangen!***

***Ihre Brigitte Korrenn-Metawie***



**Kursbeginn**

9. Jänner 2012

**Resselgasse 17, 8020 Graz**

0650 / 44 205 16

[www.gymnastic-treff.at](http://www.gymnastic-treff.at)

ausreichend hauseigene Parkplätze

GVB-Anbindung 62er

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt