



STEIN EGERTA



---

## Fatburner-Bauchkiller am Dienstag

---

Der Name ist Programm

**Dienstag, 30. August 2022**



**EDU** **QUA**

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22  
info@steinegerta.li

Erwachsenen.Bildung

## Fatburner-Bauchkiller am Dienstag

### **Beginn**

Dienstag, 30. August 2022, 19.00 bis 20.00 Uhr

### **Dauer**

14 Dienstagabende (1. Nov. entfällt)

### **Ort**

Kindergarten, Mehrzweckraum, 1. OG, Ruggell

### **Referent/in**

Sabrina Nachbaur (0043 664 2869792)

### **Kosten**

CHF 252.-

### **Mitbringen**

Handtuch und Trinkflasche

### **Organisation**

Gemeinde Ruggell

### **Kursziel**

Hier kann man richtig viel Fett verbrennen, den Stoffwechsel intensiv ankurbeln und überflüssige Pölsterchen zum Schmelzen bringen. Der Bauchumfang wird reduziert, das Gewebe gestrafft und somit das Hautbild verbessert.

### **Inhalt**

Los geht's mit einem Warm-up mit klassischen Elementen aus Aerobic. Weiter geht es mit Bauchübungen in vielen Variationen für einen flachen, schön geformten Bauch. Dadurch wird die Muskulatur gestärkt und der Bauchspeck "gekillt". Natürlich kommen auch die anderen Problemzonen nicht zu kurz.

### **Leitung**

Sabrina Nachbaur unterrichtet seit vielen Jahren verschiedene Körperkurse.