



STEIN EGERTA



EDUQUA

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

Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen

Der Name ist Programm

Montag, 29. August 2022

Erwachsenen.Bildung

Fatburner-Bauchkiller am Montagmorgen

Beginn

Montag, 29. August 2022, 8.45 bis 9.45 Uhr

Dauer

15 Montagvormittage

Ort

Vereinshaus, Judoraum im 1. Stock, Ruggell

Referent/in

Sabrina Nachbaur (0043 664 2869792)

Kosten

CHF 270.-

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.