

!!! NEUER KURS – NEUER KURS – NEUER KURS – NEUER KURS !!!

# Power-Mix



... zur Steigerung der **Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit** durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln, wie z.B. Fitnessbänder, Hanteln, Bällen.

**Jede Stunde wird sich anders gestalten, lasst euch überraschen.**

---

Die Übungen sind für fast jeden Fitnesslevel geeignet, da ich euch immer unterschiedliche Ausführungen anbiete. Jeder macht so, wie er kann.

Probiert es einfach mal aus – zunächst biete ich einen „**Schnupperkurs**“ an.

---

Jeden **Dienstag im September, 16.30 Uhr**

(Dauer ca. 60 min)

**Wo: Berliner Gesundheitssport e.V., Colditzstr. 33, 12099 Berlin**

(Gebäude gleich rechts hinter dem Metallzaun)

---

**Schnupperkurspreis: 30 Euro - Anmeldung bis 01.09. erbeten:**

**Astrid Ebbinge**



**Zappelfit**



[zappelfit@web.de](mailto:zappelfit@web.de) oder **0172-578 5025** (bitte nur WhatsApp o. SMS)

Ich freu mich auf euch!