

AVI MEA



Ein innovatives neues, dynamisches Training, das eine Lücke zwischen Yoga, Pilates und Functional-Training schließt.

Kraftvolle Elemente wechseln sich mit dynamischen Intervalleinheiten ab und bringen Abwechslung und Bewegung ins Training.

Im Fokus steht dabei die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Übungen, die durch ein Level-System zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall einen intensiveren Effekt und eine neue Dimension.

Lernen Sie „**AVI MEA**“ bei uns kennen!

Ein Kurs ab **4.9.2017** in der MSV-Halle, Deepenhorn 5

montags von 12.00 – 13.00 Uhr oder

ab **6.9.2017** mittwochs von 19.45 – 20.45 Uhr in der Halle Finnmarkring 12a / R2

Kursgebühr: 4 x montags bzw. mittwochs / 28,- €

Kursleiter: Jörg Herrmann

Anmeldung ab sofort:

Gern per Mail: info@meiendorfersv.de / **Telefonisch:** 678 80 82

www.meiendorfersv.de