

JUNI
29



ENERGIECAMP

18:45 ROSENGARTEN

Treffpunkt: Stadtpark Mainz-Oberstadt – Auf dem Albansberg Ecke an der Karlsschanze

Personal Trainerinnen: Sonja Kistenpfennig, Denise Ahlers

Beginn: 29.06.2021 (Sommerferien ausgenommen)

Di Abend: 18:45 Uhr

Anmeldung: ahlers@personaltraining.info oder 0177-2859586

8 Power-Einheiten verteilt auf 8 Wochen für 150 €

- 100% Natur
- 100% frische Luft
- Ein ganzheitliches Workout – bestehend aus Mobilisation, Flexibilität und Kraftausdauer
- Alle Übungen sind für Greenhorns als auch für Szenekenner machbar
- Gute Laune und jede Menge Spaß in der Gruppe