

**Info 0451 - 77075**



Der Vorstand

## **Antara® - modernes Haltungstraining (zert. Präventionskurs/KK-anerkannt)**

Beschreibung:

Antara® ist ein modernes Körperhaltungstraining mit dem Fokus starker Rücken, starker Beckenboden und aufrechte Haltung.

Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.

Antara® führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung.

Wann: ab dem 26.04. mittwochs um 18 Uhr (10 x 60 Minuten)

Wo: City Gym Lübeck

Kosten: 120,- € (z.T. erstattungsfähig)

Anmeldung: [SebastianBohnhoff@web.de](mailto:SebastianBohnhoff@web.de) oder [info@bsv-luebeck.de](mailto:info@bsv-luebeck.de)

## **SmartAbs® + CardioFit**

Beschreibung:

Intelligentes Bauchmuskeltraining gepaart mit einer Intervall Cardio Stunde zur Fettverbrennung für jedes Fitnesslevel.

Wann: ab dem 26.04. mittwochs um 19 Uhr (10 x 60 Minuten)

Wo: City Gym Lübeck

Kosten: 120,- €

Anmeldung: [SebastianBohnhoff@web.de](mailto:SebastianBohnhoff@web.de) oder [info@bsv-luebeck.de](mailto:info@bsv-luebeck.de)