

1. Fit, Gesund & Aktiv-Tag am 27.05.2017 bei Lady Vitalis

Der erste Fit, Gesund & Aktiv-Tag am 27.05.2017

bei herrlichstem Wetter und schweißtreibenden Workshops hat zur Freude aller Teilnehmerinnen erfolgreich stattgefunden. Ob beim Nordic Walking mit Anita

Indoor Cycling Marathon mit Sven

Jumping-Fitness mit Michaela

Zumba-Fitness mit Nadine oder ganz neu beim

Kangoo-Jump mit Dora

Alle haben mit großem Einsatz am 1. Fit, Gesund & Aktiv-Tag von Lady Vitalis mitgewirkt.

Wir danken allen Mitwirkenden für das große Interesse und den tollen Einsatz und freuen uns schon jetzt auf den 2. Fit, Gesund & Aktiv-Tag von Lady Vitalis dem Zentrum für Frauenfitness und Frauengesundheit

Beim Kangoo-Jump

geht es mit Spaß und Freude in die Luft.

Das gelenkschonende Springen in den speziell dafür hergestellten Schuhen bringt das Herz-Kreislaufsystem so richtig auf Hochtouren, verbrennt Kalorien im Sekundentakt und formt dabei einen schönen Po und schlanke Beine.

Neben Ausdauer wird Deine Koordination und Dein Gleichgewicht geschult und es werden massenhaft Glückshormone ausgestoßen.

Fazit: Ein Toller Sport den man auf jeden Fall ausprobieren sollte. Bei Interesse an dem nächsten Workshop für Kangoo-Jump (Ende 06/2017) bitte kurz anrufen.



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: willkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721