

GLOW UP

with Vanessa Sun



GLOW UP Outdoor Workout :

Jeden Freitag ab **8. April 2022, 10:00 und 17:00 Uhr** im Kempener Süden

Wähle flexibel die Uhrzeit, die Dir am besten passt!

- Mobility, Zirkeltraining, Functional Training, Kraft - und Ausdauertraining
- Für mehr Körperstraffung, Fettabbau und mehr Beweglichkeit
- Die Einheiten dauern jeweils 60 Minuten inklusive Warm Up & Stretching
- Das Training wird individuell Deinem persönlichen Fitness Level angepasst

Über mich

Ich bin Vanessa Sunderbrink aus Kempen, Personal & Group Fitness Trainerin bei Martin Sunderbrink (Heilpraktiker, Personal Trainer & Ernährungsberater).

Was Du brauchst

Sportschuhe, wettergemäße Kleidung (Funktionskleidung), Wasser & Handtuch

Einführungspreis bis Ende April

10er Karte nur 85,-€

Einzeleinheit 10,-€

Fragen und Reservierungen gerne an vanessasunderbrink@outlook.com

oder unter 0157/34326239. Genauer Standort wird in WhatsApp-Gruppe mitgeteilt.

Die Plätze sind limitiert!