



DENISE HILLMANN



IHR FITNESS COCKTAIL

FIT WERDEN KANN
AUCH SPASS MACHEN !

✓ **Gleichgewicht**
Um auch im Alter eine gewisse Sicherheit im Alltag zu erreichen, gibt es einige gute Gleichgewichtsübungen, auch für Senioren.

✓ **Muskelaufbau**
Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben.

✓ **Tiefenentspannung**
Dient der Umwandlung alter Gewohnheiten zu neuen Zielen um Ihr Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wiederzufinden.

✓ **Stretching und vieles mehr...**
Stretching durch einfache Übungen macht Sie in jedem Alter gelenkiger und beweglicher.

Probieren Sie es aus!

IHR FITNESS COCKTAIL

Meine Gymnastik basiert auf langsame aber sehr effektive Übungen.

Wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig.



DENISE HILLMANN

Tel +34 654 157 388

denise@sacoma.es

C/ Cards, 22

07560 Sa Coma - Mallorca

A



Monatsbeitrag

Gruppen bis max. 6 Personen

4 x 1 Stunde pro Woche 40 €

4 x 2 Stunden pro Woche 60 €

B



Privatunterricht

Individueller Trainingsplan

mit schnellem Erfolg

1 Stunde 50 €

C



Privatgruppen zwischen 3 - 6 Personen

Stellen Sie Ihre Gruppe selber zusammen

Pro Person/Stunde 15 €

VIELSEITIGE UND
KREATIVE ÜBUNGEN

MUSKELAUFBAU

STRETCHING

FLEXISTAB

FASZIENROLLE

TERRA BÄNDER

GYMNASTIK BALL

HANTEL TRAINING

GOLF TECHNIK