



## **pump-work®**

ist seit mehr als 15 Jahren eines der erfolgreichsten Gruppenkurse und garantiert Dir spürbaren Erfolg. Diese Lektion ist geeignet zum Aufbau als auch zur Leistungssteigerung für Beginner und Fortgeschrittene.

## **pump-work®**

motiviert und spornt an. Es beansprucht Körper und Geist. Es ist ein Langhantel-Training und Du passt die Gewichte Deinem Leistungsniveau und der Muskelgruppe an. Fetziges Musik, heiße Rhythmen tragen Dich von Bewegung zu Bewegung und machen Dir das „Leiden“ einfacher.

Regelmässiges **pump-work®** Training garantiert Dir:

- Körperliche und mentale Leistungssteigerung
  - Definiert Deinen Körper
  - Stärkt die Rumpfmuskulatur
  - Verbessert die Haltung
    - Macht Spass!

Jeden Dienstag und Donnerstag um 19.00 Uhr!

