

Mach mit & sei dabei!



Kurse

Montag 17:30 bis 18:15 Uhr

FIVE GYM mit Sabrina

Hier erwarten Dich freie Dehnübungen die im Stand- und Bodenzklus durchgeführt werden.

Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr:

Full-Body Workout mit Sabrina

Hier erwartet Dich ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.
Spaß und Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

Five-Kurse:

**Montag 9:30 mit Dagmar
und 18:30 Uhr mit Sabrina**

Mittwoch 18:30 Uhr mit Dagmar

Donnerstag 18:45 Uhr mit Dagmar

Mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Trinken, Freude

Auch für Nicht-Mitglieder buchbar

Anmeldung bei uns im Studio! Wir freuen uns auf Dich!