

Mach mit & sei dabei!



Kurse

Dienstag 17:30 bis 18:15 Uhr FIVE GYM mit Laura

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

Mittwoch 09:15 bis 10:15 Uhr: Fitness-Mix-Kurs mit Laura

Mittwoch 16:15 bis 17:15 Uhr: Fitness-Mix-Kurs mit Laura

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

Donnerstag 08:00 bis 09:00 Uhr Nordic Workout mit Alexander (ab 20.08.2020)

Nordic Walking mit Kräftigungsübungen. Start und Ziel am Eingang Mein Studio im Zentrum

Freitag 19:15 bis 20:15 Uhr: Rücken-Fitness-Kurs mit Alexander

Unser zertifizierter Rückentrainer Alexander wird mit Dir begleitet von entspannender, meditativer Musik Übungen aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik kombiniert mit allgemeinen Kräftigungsübungen unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes für die Förderung deiner Rückenfitness durchführen.

Mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Trinken, Freude
Teilnehmerzahl: 14 Personen

Nicht-Mitglieder: 10er Karte 70€

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