

Mach mit & sei dabei!



Outdoor-Kurse

Für unser Outdoor-Kursprogramm ist uns die Erweiterung der Kapazität auf 19 Teilnehmer gestattet worden. Somit sind aktuell wieder einige Plätze frei, die auch von Nichtmitgliedern gebucht werden können.

Für Nichtmitglieder:
10er-Karte für 70,-€!

Dienstag 18:30 bis 19:30 Uhr FIVE GYM mit Laura (ab 07.07.2020)

Hier erwarten Dich freie Dehnübungen die im Stand- und Bodenzklus durchgeführt werden.
(Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt)

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

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.

Freitag 18:00 bis 19:00 Uhr Nordic Workout mit Alexander (ab 10.07.2020)

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
Ort: Waldstadion (außer Nordic Workout)

Anmeldung bei uns im Studio!