



FITNESS

Frühjahr 25

Workout

mit Heidi Zuschke

Montags von 18.10 – 19.25 Uhr

12 Termine ab Montag den 13.1.25 bis zu den Osterferien

Wir trainieren im Wechsel verschiedene HIIT Trainingsformen - außerdem BBP und Ganzkörpertraining. Jede Trainingseinheit beginnt mit einem ausgedehnten Warm up und endet mit einem von diversen Stretching bzw. Mobilisierungs-Programmen.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

Kursgebühr für Mitglieder 36 €

Kursgebühr für Gäste 96 €

Verwendungszweck: Workout, Name

Power Pilates

mit Hilde Romanek

Montags von 19.30 – 20.30 Uhr

14 Termine ab Montag den 31.3.25 bis zu den Sommerferien

Freue Dich auf 60 Minuten

Faszientraining und Pilates

Kursgebühr für Mitglieder 3€ / Trainingseinheit → 42 €

Kursgebühr für Gäste 8€ / Trainingseinheit → 112 €

Verwendungszweck: Workout, Name

Verbindliche Anmeldung nur durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr bis zum Kursbeginn auf folgendes Konto:

IBAN DE1971 1600 0001 0260 1656

BIC GENODEF1VRR