



F I T N E S S

Winter/Frühjahr 2026

Workout

mit Isabella Mittermaier
Montags von 18.15 – 19.15 Uhr

Wir trainieren im Wechsel z.B. Crossfit Training – Emom – Amrap – Tabata. Alles HIIT Training – jeder kann in seiner Intensität trainieren und Erfolge werden sehr schnell spürbar. 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

10 Termine ab Montag, den 12.1.26 bis zu den Osterferien

Kursgebühr für Mitglieder 30 €

Kursgebühr für Gäste 80 €

Verwendungszweck: Workout, Name

Verbindliche Anmeldung nur durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr bis spätestens **10.1.26** auf folgendes Konto:

**IBAN DE1971 1600 0001 0260 1656
BIC GENODEF1VRR**