



Schnupperkurse am 21.7. 2024 in der Abteilung Fitness, für externe Teilnehmer

10 Uhr, 60 Min: Fat Burner

Ganzkörpertraining aus einer Kombination von Kraft- und Ausdauer-elementen

11.00 Uhr, 45 Min: Funktionales Outdoor Fitness

Fitnessstraining an der frischen Luft, an der Calisthenicsanlage und an Kraftgeräten mit verstellbaren Gewichten

12 Uhr, 45 Min: Rücken Fit

Kraft-, Gleichgewichts- und Stabilisierungsübungen kombiniert mit Atemtechniken und Entspannung

12.30 Uhr, 45 Min: Jumping für Anfänger

13.30 Uhr, 45 Min: Jumping für Anfänger

Hoch intensives Fitnessstraining für den ganzen Körper, durchgeführt auf Sporttrampolinen

Anmeldung unter 46230617!