

#Flächenkurse

- Deine Daily Dates -

Du brauchst Motivation, neue Übungen oder einfach nur geniale Workouts!? – Komm' in unser Kleingruppentraining. Ohne Anmeldung, Format aussuchen und mitmachen. Weitere Info's beim Trainer.

We love to fit you

MO

Montag

18:00 - 18:30

Functional Fatburner

DI

Dienstag

19:00 - 19:30

Core Workout

MI

Mittwoch

19:00 - 19:30

Stretch & Mobility

Functional Fatburner

Durch eine Kombination von funktionellen Kraft- und Ausdauerübungen werden hier die Ausdauer verbessert und die Fettverbrennung angeregt.

Core Workout

Stärke deine Rumpfmuskulatur und verbessere somit deine Stabilität, Balance und Körperhaltung.

Stretch & Relax

Bringe deine Flexibilität und Beweglichkeit mit gezielten Dehnübungen und Mobilisationstechniken auf ein neues Level.

Auf der Veranstaltung werden Film- und Tonaufnahmen sowie Fotos gemacht, mit deren auch späteren Verwendung Sie sich durch den Besuch der Veranstaltung einverstanden erklären.

we ♥ to fit you

Gültig ab 01.02.2025