

# #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