

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 <i>Montag</i>	DI <i>Dienstag</i>	MI <i>Mittwoch</i>	DO <i>Donnerstag</i>	FR <i>Freitag</i>	SA <i>Samstag</i>	SO <i>Sonntag</i>
17:30 - 18:15 Functional Fitness 18:15 - 18:30 Bauch Express	-	10:00 - 10:45 Functional Fitness 10:45 - 11:00 Bauch Express 18:00 - 18:45 Functional Fitness 18:45 - 19:00 Bauch Express	-	-	-	10:00 - 10:45 Functional Fitness 10:45 - 11:00 Bauch Express

Functional Fitness

Intervalltraining. Kombination aus Fitnessstraining mit Kraftstationen unter Einsatz von Functional Tools.

Bauch Express

*Der Klassiker von Crunch bis Plank.
Mit viel Motivation zum starken Bauch & Rücken.*

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