

Neues Kursangebot ab 01.03.2024





FREITAG 18:00 - 19:00UHR



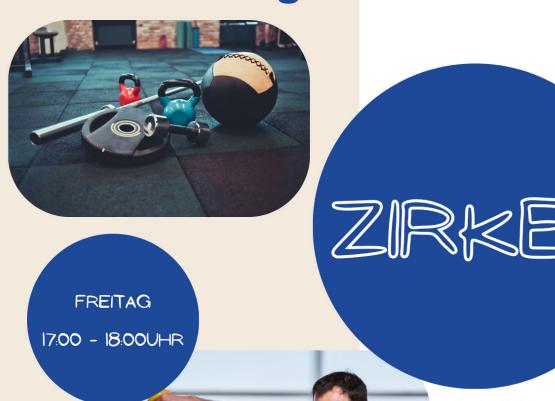
Ein Kurs zur Steigerung der Mobilität mithilfe von Übungen angelehnt an Yoga, Pilates und Mobilitytraining.

In diesem Präventionskurs wird der ganze Körper der Teilnehmer/innen mithilfe des eigenen Körpers sowie leichten Hilfsmitteln (z.B. leichte Kurzhanteln und Handtuch) mobilisiert, sanft gestärkt und gedehnt. Der Kurs trägt zudem zu einer gesünderen Atemtechnik bei.

*Premiumkurse: Zirkel und MoYo



Neues Kursangebot ab 01.03.2024



Individuelles und abwechslungsreiches Körperkraft- und Herz-Kreislauftraining.

In diesem Präventionskurs wird der ganze Körper der Teilnehmer/innen mithilfe des eigenen Körpers sowie Hilfsmitteln (z.B. Kurzhanteln Fitnessbänder) und Stationen mit individuell wählbaren Schwierigkeitsgraden trainiert sowie das Herz-Kreislaufsystem durch Cardioeinheiten leichte gestärkt.

Premium Kurs Modul für Fitness Kunden:

1 Premiumkurs* pro Woche +10€/Monat

2 Premiumkurse* pro Woche +15€/Monat

10er Karte pro Premiumkurs: 149€

*Premiumkurse: Zirkel und MoYo