



Neues Kursangebot ab 01.03.2024



MOYO

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.



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



Neues Kursangebot ab 01.03.2024



ZIRKEL

FREITAG

17:00 - 18:00UHR



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 und Fitnessbänder) in Stationen mit individuell wählbaren Schwierigkeitsgraden trainiert sowie das Herz-Kreislaufsystem durch leichte Cardioeinheiten 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

