

Fit in Form

Fühlt sich dein Körper manchmal nicht richtig fit und beweglich an? Und du möchtest daran etwas ändern, weißt aber nicht genau wie?
Dann besuche uns bei Fit in Form!

In diesem Kurs spürst du eine Verbesserung deiner Beweglichkeit und eine sanfte Kräftigung deiner gesamten Muskulatur.
Dabei lernst du Übungen aus den Bereichen Yoga, Pilates, der klassischen Wirbelsäulengymnastik, dem funktionellen Training und der Faszienbehandlung kennen.

Hast du Interesse? Dann melde dich an!

Anzahl: 18x 60 Min, durchgehend – auch in den Ferien!

Kosten: 225,- € (Ratenzahlung möglich – jeweils 75,- € zum 12.02. / 19.03. / 07.05.)

Tag:	Montag	Dienstag	Donnerstag
Uhrzeit:	18:00 Uhr	10:00 Uhr	09:00 Uhr 17:00 Uhr
Beginn:	12.02.2018	13.02.2018	15.02.2018
Ende:	25.06.2018	19.06.2018	21.06.2018

Die Kurse sind jeweils auf 8 Teilnehmer begrenzt.