

Frühjahrprogramm „Fit ins Frühjahr“

ab 13.01.2020

Montags von 18.30 – 19.45 mit Dörte

„Fatburn & Workout“

Ist eine Stunde für jedermann/-frau. Du wirst Elemente der einzelnen Unterrichtsstile Cardio Workout, Pilates, Bodystyling, Bauch-Beine-Po und Fazientraining vorfinden!

Innerhalb von 75 Minuten trainierst Du Deinen Körper von Kopf bis Fuß. Der Kurs ist für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Montags von 19.45 – 20.45 Uhr mit Dörte

„Yoga – Pilates und Yogilates“

Die Stunde beinhaltet viele Grundlagen aus Pilates und Yoga. Pilates, um unseren Körper und deren tiefliegende Muskulatur zu stabilisieren. Yoga, um Deinen kompletten Körper zu spüren und sich in den einzelnen „Asanas“ zu entspannen. Eine Kombination beider Sportarten ergeben „Yogilates“. Yoga – langes halten der einzelnen Asanas mit der aktiven Atmung und halten der Körpermitte (Powerhouse) aus - Pilates. Jede Stunde endet mit einem Shavasana (Ententspannung).

Die Kurse laufen jeweils 12 Wochen ab dem 13.01.2020!

Kursgebühr für Mitglieder: Wellness Workout 36 € WSG+B. 30 €

Kursgebühr für Gäste/Nichtmitglieder: Wellness Workout 90 € WSG+B. 72 €

Anmeldung ab 01.01.2020: Verbindliche Anmeldung nur durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr auf folgendes

IBAN: DE1971 1600 0001 0260 1656

BIC: GENODEF1VRR

bis spätestens 13.01.2020!

Weitere Details zur Kursabwicklung erfährst Du am ersten Kurstag!





Frühjahrprogramm „Fit ins Frühjahr“

ab 13.01.2020

Montags von 18.30 – 19.45 mit Dörte

„Fatburn & Workout“



Ist eine Stunde für jedermann/-frau. Du wirst Elemente der einzelnen Unterrichtsstile Cardio Workout, Pilates, Bodystyling, Bauch-Beine-Po und Fazientraining vorfinden!

Innerhalb von 75 Minuten trainierst Du Deinen Körper von Kopf bis Fuß. Der Kurs ist für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Montags von 19.45 – 20.45 Uhr mit Dörte

„Yoga – Pilates und Yogilates“



Die Stunde beinhaltet viele Grundlagen aus Pilates und Yoga. Pilates, um unseren Körper und deren tiefliegende Muskulatur zu stabilisieren. Yoga, um Deinen kompletten Körper zu spüren und sich in den einzelnen „Asanas“ zu entspannen. Eine Kombination beider Sportarten ergeben „Yogilates“. Yoga – langes halten der einzelnen Asanas mit der aktiven Atmung und halten der Körpermitte (Powerhouse) aus - Pilates. Jede Stunde endet mit einem Shavasana (Ententspannung).

Die Kurse laufen jeweils 12 Wochen ab dem 13.01.2020!

Kursgebühr für Mitglieder: Wellness Workout 36 € WSG+B. 30 €

Kursgebühr für Gäste/Nichtmitglieder: Wellness Workout 90 € WSG+B. 72 €

Anmeldung ab 01.01.2020: Verbindliche Anmeldung nur durch Überweisung der jeweiligen Kursgebühr auf folgendes

IBAN: DE1971 1600 0001 0260 1656

BIC: GENODEF1VRR

bis spätestens 13.01.2020!

Weitere Details zur Kursabwicklung erfährst Du am ersten Kurstag!

