



NEU 2019



Body Fit:
 Durch einfache Aerobic Schritte, Dance Aerobic, Bauch-Beine-Po, Hanteltraining etc., werde ich die Stunden abwechslungsreich gestalten und eure Fitness auf Vordermann bringen.

Montag

„Mama“ Body Fit 10:00 – 11:00 Uhr
 Flexi Fit 11:00 – 11:30 Uhr

16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 04.11.,
 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

„Mama“ Body Fit:
 In der „Mama“ Body Fit Stunde, dürfen die Kids mit dabei sein. Kinder sollten kein Grund sein, keinen Sport machen zu können. ☺

Flexi Fit:

Dieses Workout mit dem etwa 1,50 Meter langen Schwingstab, geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit regulärem Krafttraining nicht erreicht werden können!

Mittwoch

Body Fit 19:00 – 20:00 Uhr
 Flexi Fit 20:00 – 20:30 Uhr

18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 23.10., 06.11.,
 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.

Kosten

12 Body Fit Stunden
 12 Flexi Fit Stunden mit eigenem Flexi Stab
 12 Flexi Fit Einheiten ohne eigenem Flexi-Stab

Mitglieder

41,00 €
 21,00 €
 24,00 €

Nicht Mitglieder

84,00 €
 42,00 €
 47,00 €

Ich freue mich schon sehr auf eure verbindlichen Anmeldungen unter
 08134/9358286 oder heisscaroFIT@gmail.com

Bis Bald, Eure Carolin

Die Kurse finden ab 5 Anmeldungen statt!