



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

06.05., 20.05., 27.05., 03.06., 24.06.,
01.07., 08.07., 15.07., 22.07.

„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

08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06.,
26.06., 03.07., 10.07., 17.07.

Kosten

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

Mitglieder

31,00 €
16,00 €
18,00 €

Nicht Mitglieder

63,00 €
31,00 €
35,00 €

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!