



2020



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

13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.,
17.02., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

„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

Nur noch mit eigenem Flexi Stab buchbar!

08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 12.02.,
19.02., 04.03., 18.03., 25.03., 01.04.

Kosten

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

Mitglieder

34,00 €
17,00 €
20,00 €

Nicht Mitglieder

70,00 €
35,00 €
39,00 €

Ich freue mich schon sehr auf eure verbindlichen Anmeldungen unter

08134/9358286 oder heisscaroFIT@gmail.com

Bis Bald, Eure Carolin