



**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

Body Fit 10:00 – 11:00 Uhr

Flexi Fit 11:00 – 11:30 Uhr

04.10., 11.10., 18.10, 25.10., 08.11.,  
 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.

### Mittwoch

Body Fit 19:15 – 20:15 Uhr

Flexi Fit 20:15 – 20:45 Uhr

06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11.,  
 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.

**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!

### Kosten

10 Body Fit Stunden

10 Flexi Fit Stunden mit eigenem Flexi Stab

10 Flexi Fit Einheiten ohne eigenen Flexi-Stab

### Mitglieder

35,00 €

18,00 €

20,00 €

### Nicht Mitglieder

70,00 €

36,00 €

40,00 €

Ich freue mich schon sehr auf eure verbindlichen Anmeldungen unter

[heisscaroFIT@gmail.com](mailto:heisscaroFIT@gmail.com)

Bis Bald, Eure Carolin

Die Kurse finden ab 5 Anmeldungen statt!

Bei zu wenig Anmeldungen findet der jeweilige Kurs nicht statt!

Die Angebote werden nach den geltenden Corona-Regeln gehalten!

Kurse werden unter den Vorschriften der aktuell geltenden Hygienemaßnahmen geplant und ggf. auch verschoben, falls die Vorschriften für den Hallensport nicht oder nur schwer eingehalten werden können.