

FITNESS IN DER SCHULTURNHALLE HIRTEN

ab Mittwoch 19.1.2022

Step Aerobic Mitreissende Beats, Ausdauer, Koordination und echtes Ganzkörpertraining

17:45 – 18:45 Uhr

Ansprechpartnerin: Ilka Peschel, Tel. 08679 – 911436

Reaktiv Rücken * Mit ausgewählten funktionellen Kräftigungs- und Dehnübungen stabilisieren und mobilisieren Sie ihren Rücken

19:00 -20:00 Uhr

Ansprechpartnerin Elena Becker, Tel. 0157 – 74109411

Reaktiv Faszien * Das Faszientraining löst Verklebungen der anatomischen Zuglinien und sorgt damit für eine dauerhafte Entspannung der Muskulatur

20.00 – 21.00 Uhr

Ansprechpartnerin Elena Becker, Tel. 0157 -74109411

* = Kursgebühr: jeweils 8 Einheiten 110,-- €, die Kurse werden von der Krankenkasse gefördert /z.B, AOK übernimmt 75,--€

Es besteht die Möglichkeit Einzelstunden zu 7,-- zu belegen. Mitglieder des SV Hirten erhalten 10 anstelle von 8 Übungsstunden

Rückfragen zur Förderung etc. bitte direkt an Elena Becker

Bitte beachten Sie die gültigen Corona Regeln



Weitere Informationen
und Kursangebote unter
www.sv-hirten.de

