



RÜCKENFIT

STARKER RÜCKEN. MEHR LEBENSQUALITÄT.

Ist für alle geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihren Rücken tun wollen.

Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln.



KURS 1 – MONTAG



21.09.2026 – 14.12.2026



17:45–18:30 Uhr

KURS 2 – MITTWOCH



23.09.2026 – 16.12.2026



17:45–18:30 Uhr



BODYFIT

FIT. STARK.

Ist ein Ganzkörpertraining für alle. Du trainierst mit dem eigenen Körpergewicht. Das Training ist mit 100% Muskeleinsatz, zeitsparend, intensiv und zeigt schnellere Trainingserfolge. Das Workout lässt sich individuell anpassen und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



KURS 1 – DIENSTAG



22.09.2026 – 15.12.2026



18:30–19:15 Uhr

KURS 2 – SONNTAG



20.09.2026 – 20.12.2026



10:00–10:45 Uhr



SCHULTURNHALLE
MANTEL



90 €



MATTE, HANDTUCH,
GETRÄNK, SPORTKLEIDUNG



JETZT ANMELDEN!

Alle Infos & Anmeldung auf:

WWW.PREDIGER-FITNESS.COM



0171 2092444



WWW.PREDIGER-FITNESS.COM



PREDIGER.FITNESS