



PREDIGER.FITNESS



RÜCKENFIT



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

23.03.-22.06.26 ⌚ 17:45-18:30 Uhr

KURS 2 - MITTWOCH

01.04.-24.06.26 ⌚ 17:45-18:30 Uhr



BODYFIT

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

31.03.-23.06.26 ⌚ 18:30-19:15 Uhr

KURS 2 - SONNTAG

22.03.-28.06.26 ⌚ 10:00-10:45 Uhr



Schulturnhalle
Mantel



90€



Matte, Handtuch,
Getränk, Sportkleidung



0171 2092444



WWW.PREDIGER-FITNESS.COM



PREDIGER.FITNESS