



PREDIGER.FITNESS



RÜCKENFIT

Ist für alle geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihren Rücken tun wollen. Übungen, die den Rücken kräftigen und die stabilisierende Muskulatur stärken.

KURS 1 - MONTAG 15.09.-17.11.25 ⏰ 17:45-18:30 Uhr

KURS 2 - MITTWOCH 17.09.-19.11.25 ⏰ 17:45-18:30 Uhr



BODYFIT

Ist ein Ganzkörpertraining für alle. Du trainierst mit dem eigenen Körpergewicht. Das Workout lässt sich individuell anpassen und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

KURS 1 - DIENSTAG 16.09.-18.11.25 ⏰ 18:30-19:15 Uhr

KURS 2 - SONNTAG 21.09.-23.11.25 ⏰ 10:00-10:45 Uhr



Schulturnhalle
Mantel



80€



Matte, Handtuch,
Getränk, Sportkleidung

KONTAKT - FRAGEN - ANMELDUNG

Norbert Prediger

0171 2092444

www.prediger-fitness.com