



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 05.01.-16.03.26 ⌚ 18:30-19:15 Uhr

KURS 2 - MITTWOCH 07.01.-18.03.26 ⌚ 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 06.01.-17.03.26 ⌚ 18:30-19:15 Uhr

KURS 2 - SONNTAG 04.01.-15.03.26 ⌚ 10:00-10:45 Uhr



Schulturnhalle
Mantel



90€



Matte, Handtuch,
Getränk, Sportkleidung



**NOCH KEIN WEIHNACHTSGESCHENK?
GESCHENKGUTSCHEINE ERHÄLTlich**



KONTAKT - FRAGEN - ANMELDUNG

Norbert Prediger

0171 2092444

www.prediger-fitness.com