

KOMM VORBEI ZU UNSERER AKTION

POWER & BRUNCH #2

AM 27.04.24, VON 9-13 UHR

Dich erwartet ein sportlicher Samstagvormittag. Auspowern oder Entspannen? Das wird bei unserem ganzheitlichen Rückenangebot möglich. Und wenn Du möchtest wartet zur Belohnung wieder ein Frühstück in unserer Vereinsgaststätte auf dich (10-13 Uhr, Getränke exklusive).

FITNESS		
Zeit	Angebot	Ort
09:00-09:45	Rückentraining mit Langhantel	Fitness UG
10:00-10:45	Mobility Workout	Fitness UG
11:00-11:45	Athletiktraining "Starker Rücken"	Fitness UG

PHYSIOTHERAPIE		
Zeit	Angebot	Ort
12:00-12:30	Feel good am Arbeitsplatz	2. OG

GROUP FITNESS		
Zeit	Angebot	Ort
09:00-09:45	Faszien Swing für einen lockeren Rücken (Claire)	Gymnastiksaal
09:45-10:30	Ganzheitliches Rückentraining (Claire)	Gymnastiksaal
10:00-11:00	Rückenfit mit Stab (Katja)	Fechtsaal
11:00-12:00	Rücken Yin Yoga (Nina)	Fechtsaal
11:15-12:15	Rückenyooga (Henriette)	Gesundheitsraum
12:15-12:45	Autogenes Training (Nina)	Dojo
12:15-13:15	Health - Faszien Roll (Petros)	Gymnastiksaal

TICKETPREIS UND ANMELDUNG:

15€ Ticket für Sportangebot und Brunch



5€ Ticket nur für das Sportangebot

