

Fitness-Mix

Unser Fitness-Mix verbindet ein motivierendes Herz-Kreislauftraining mit einem gezielten Ganzkörpertraining, welches alle Muskelgruppen beansprucht. Mit oder ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen zur Straffung von Bauch, Rücken, Beinen und Po eingesetzt. Die Kräftigung des gesamten Körpers wird erreicht und bringt Sie zu Ihrem individuellen, körperlichen Wohlfühl.

Es sind uns alle willkommen, die sich fit fühlen und neugierig auf unser junges Angebot sind!

Zeit: Montag 18.30 – 19.30 Uhr

Kursleiterin: Kirsten Ebert

Kursgebühr: Einzelkarte 6 Euro
Zehnerkarte 46 Euro

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im
Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder
www.westmed-online.de/angebote.html

