



Funktionelles Ganzkörpertraining mit Mike Ayere ~~Kurs ist ausgebucht~~

Montag, 16.08. – 04.10.2021
18.30 - 19.30 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Fit in die Woche mit Jeannine Prümper

Montag, 16.08. – 04.10.2021
19.45 - 20.45 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Mike Ayere ~~Kurs ist ausgebucht~~

Mittwoch, 18.08.-06.10.2021
18.30 - 19.30 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Morgenfit mit Jeannine Prümper

Kräftigung der kompletten Körpermuskulatur mit Hilfe von Steps, Bällen, Hanteln und Tubes
Verbesserung der Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Donnerstag, 19.08.-07.10.2021
8.15 - 9.15 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Fit Challenge mit Claudia Adler ~~Kurs ist ausgebucht~~

Donnerstag, 19.08.-07.10.2021
18.00 - 19.00 Uhr, 8 Einheiten **(Achtung: neue Startzeit!)**
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Boxen mit Ommid Mostaghim

Donnerstag, 19.08.-07.10.2021
19.30 - 20.30 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Rückenfit mit Maria Harst

Trainingsmix Yoga-Pilates mit Elementen aus dem Rücken-Fitness

Freitag, 20.08.-08.10.2021
8.30 – 9.30 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Fit ins Wochenende mit Jeannine Prümper ~~Kurs ist ausgebucht~~

Kräftigung der kompletten Körpermuskulatur mit Hilfe von Steps, Bällen, Hanteln und Tubes
Verbesserung von Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Freitag, 20.08.-08.10.2021
15.30 – 16.30 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Pilates mit Claudia Adler

Freitag, 20.08.-08.10.2021
17.00 – 18.00 Uhr, 8 Einheiten
Teilnahme: 64,00€ Mitglieder, 80,00€ Nichtmitglieder

Die Kursgebühren werden eingezogen, alle neuen Teilnehmer werden gebeten, die IBAN mit der Anmeldung mitzuteilen!

Anmeldungen bitte an: fitness@blau-weiss-aachen.de (Juliane Pitow)

