



FIT DURCH DEN WINTER!

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Mike Ayere – Kurs ist ausgebucht!

Montag, 10.01. – 04.04.2022 (ohne 28.02.2022)
18.30 - 19.30 Uhr, 12 Einheiten
Teilnahme: 96,00€ Mitglieder, 112,00€ Nichtmitglieder

Fit in die Woche mit Jeannine Prümper

Montag, 10.01. – 04.04.2022 (ohne 28.02.2022)
19.45 - 20.45 Uhr, 12 Einheiten
Teilnahme: 96,00€ Mitglieder, 112,00€ Nichtmitglieder

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Mike Ayere – Kurs ist ausgebucht!

Mittwoch, 12.01.- 06.04.2022
18.30 - 19.30 Uhr, 13 Einheiten
Teilnahme: 104,00€ Mitglieder, 120,00€ 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, 13.01.- 07.04.2022 (ohne 24.02.2022)
8.15 - 9.15 Uhr, 12 Einheiten
Teilnahme: 96,00€ Mitglieder, 112,00€ Nichtmitglieder

Fit Challenge mit Claudia Adler

Donnerstag, 13.01.- 07.04.2022 (ohne 24.02.2022)
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Einheiten
Teilnahme: 96,00€ Mitglieder, 112,00€ Nichtmitglieder

Boxen mit Ommid Mostaghim

Donnerstag, 13.01.- 07.04.2022 (ohne 24.02.2022)
19.15 - 20.15 Uhr, 12 Einheiten
Teilnahme: 96,00€ Mitglieder, 112,00€ Nichtmitglieder



Fit ins Wochenende mit Jeannine Prümper

Kräftigung der kompletten Körpermuskulatur mit Hilfe von Steps, Bällen, Hanteln und Tubes
Verbesserung von Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
Freitag, 14.01.- 08.04.2022 (ohne 25.02.2022)
15.30 – 16.30 Uhr, 12 Einheiten
Teilnahme: 96,00€ Mitglieder, 112,00€ Nichtmitglieder

Pilates mit Claudia Adler

Freitag, 14.01.- 08.04.2022 (ohne 25.02.2022)
17.00 – 18.00 Uhr, 12 Einheiten
Teilnahme: 96,00€ Mitglieder, 112,00€ Nichtmitglieder



Die Kursgebühren werden eingezogen, alle neuen Teilnehmer werden gebeten, die IBAN mit der Anmeldung mitzuteilen!
Es gilt 2G+!

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

