

Kurs Fit in den Tag

Starte energiegeladen in den Tag mit unserem ‚Fit in den Tag‘-Kurs!

Diese morgendliche Session bietet eine dynamische Mischung aus Cardio, Krafttraining und Stretching, um deinen Körper und Geist zu beleben. Unter der Anleitung unserer motivierenden Trainerin wirst du dich in einer unterstützenden Atmosphäre bewegen und dabei deine Fitnessziele erreichen. Egal, ob du ein erfahrener Sportler oder ein Anfänger bist, dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Tag mit Vitalität beginnen möchten.

Melde dich jetzt an und mach dich bereit, den Tag mit Schwung zu starten!



Du hast Lust auf Frühsport?

Möchtest du deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringen? Dann bist du bei „Fit in den Tag“ genau richtig!

Freue dich auf ein Ganzkörpertraining, um den Alltagstrubel zu meistern und starte motiviert und gestärkt in den Tag.

Jeden Donnerstag von 8.30 bis 9.30 Uhr.
Start ab dem 13.02.2025

Ort: Trainingsraum SVC Vereinsheim
Carl-Keller Stadion, Jahnstr.21, Laggenbeck
Kosten für 10 Einheiten:
Mitglieder 25 €, Externe 80 €.

Tel: 0163 - 4294907