

CLUB NEWS

Öffnungszeiten im Herbst und Winter

Wir haben wie gewohnt von Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr Trainerzeit – Montags und Donnerstag ist Nachmittags von 16:00 bis 20:00 Uhr eine Trainerin für euch da. Dienstags und Mittwochs 16:00 bis 19:00 Uhr und Freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr.

Die PINKE POWER TAGE kommen Ende Oktober!!!

Die letzte Woche im Oktober haben wir besondere Angebote für euch und eure Lieblingsfrauen

Training mit Kind – Die Mini-Me-Fitness-Fiesta

Am Dienstag, den 29.10. um 17 Uhr könnt ihr mit eurem Kind trainieren. Die Liste für die Anmeldung hängt im Club

Der Herbst ist da!

Das Rascheln der Blätter, die frische Luft und die ersten Kuschelsocken werden ausgepackt. Das Wetter lädt uns dazu ein, auf der Couch zu hängen und dem Regen aus dem Weg zu gehen. Aber gerade jetzt sind lange Spaziergänge oder Aktivitäten unter freiem Himmel für unser Immunsystem goldwert.



Das und die Kombination aus dem Mrs Sporty Trainings- und Betreuungskonzept bereitet euch und euer Immunsystem bestens auf die Erkältungszeit vor.

Dazu legen wir noch einen oben drauf: Wir haben wieder besondere Angebote an unseren „Pinke Power Tagen“ für euch und eure sporty Frauen. Von Montag, den 28. Oktober bis einschließlich Donnerstag, 31. Oktober haben wir diese pinke Power im Club. Im Zuge dessen kommen auch unsere Kinder auf ihre Kosten: Die Mini-Me-Fitness-Fiesta ist am Dienstag, den 29. Oktober um 17 Uhr. Meldet euch über die Liste im Club an, bringt euer Kind mit und dann gibt es ein Gruppentraining.

Diesen Monat wird es auch einen besonderen Kurs geben: „Boot Dance“ ist eine Kombination aus Bootcamp-Übungen und Tanzeinflüssen. Zum Schluss steht ein Tanz aus funktionalen Kraftübungen. Nehle bringt euch hier ordentlich zum Schwitzen, hat aber für jedes Level Übungsalternativen in petto.

KURSE & SPECIALS IM OKTOBER

Jeden Montag

19:15 Uhr **Burn (abnehmen)**
HF 80-90, für Fortgeschrittene

Jeden Dienstag

11:15 Uhr **Health**
HF 50-60, für Jeden
17:15 Uhr **Shape**
HF 71-90, für Fortgeschrittene

Jeden Mittwoch

18:00 Uhr **Shape**
HF 71-90, für Fortgeschrittene
18:45 Uhr **Mobility**
HF 71-90, für Fortgeschrittene

Special Kurs „Step“

By Steffi
Mittwoch 02.10. – 10:00 Uhr
HF 71-90, für Jeden

Special-Kurs „Boot Dance“ by Nehle

Montag 07.10. – 10:30 Uhr
Donnerstag 10.10. – 17:00 Uhr
Montag 14.10. – 10:30 Uhr
Donnerstag 17.10. – 19:00 Uhr
HF 71-90, für Jeden