

KURS- UND WELLNESSANGEBOT

RückenFit und Konditionstraining

Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur sowie Koordinationstraining und Dehnungsübungen

Do, 18 bis 19 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Eline Zonderman

Kurspreis: 102 €

RückenFit mit Hatha-Yoga

Funktionsgymnastik mit Elementen aus Hatha-Yoga, Atemübungen sowie Dehnung & Entspannung

Kurs 1: Di, 10 bis 11 Uhr

6 Einheiten

Kurs 2: Mi, 10 bis 11 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Ulrike Feuerbach

Kurspreis: 102 € *

Yoga

Fördert die Beweglichkeit, löst muskuläre Spannungen und reduziert Stress

Yoga: Di, 15 bis 16 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Tina Ernst

Kurspreis: 108 € *

Neu ab 16.1.24

Yin Yoga: Di, 16.30 bis 18 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Tina Ernst

Kurspreis: 156 € *

FlexFit

Beweglichkeit, Kraft und Dehnung

Mo, 11 bis 12 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Lennard Dolezalek-Frese

Kurspreis: 102 €

Neu ab 15.1.24

Bauch intensiv

Intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining

Fr, 9.30 bis 10 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Lennard Dolezalek-Frese

Kurspreis: 54 €

Neu ab 19.1.24

Faszientraining

Beweglichkeit und Stützkraft erforderlich

Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr

6 Einheiten

Kursleitung: Katharina Thoenemann

Kurspreis: 102 €

Neu ab 19.1.24

Massagen

Wellness: 10 Min. Wärme + 30 Min. Massage Preis: 45 €

Aromaölmassage: 30 Min. oder 60 Min. Preis: 45 € bzw. 90 €

Sportmassage: 20 Min Preis: 30 €

* Bei den Yoga-Kursen bieten wir auch 6er Karten mit einer Laufzeit von 3 Monaten an. Bei Interesse kommen Sie gerne auf uns zu.