



Trotz Wiedereröffnung der Fitnessstudios und dem vor Ort stattfindenden Kursangeboten gibt es weiterhin viele Einschränkungen in der Sportwelt. Mit meinem Angebot möchte ich Dir ein wenig „Normalität“ zurückbringen ohne Einschränkungen. Steh auf und wir machen zusammen eine Stunde Sport, online via Skype, an einem festen Tag zu einer festgelegten Uhrzeit.

Fit ohne Geräte

Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Mobilisation für den ganzen Körper

Montag 17:30 *2

Donnerstags 17:00 *1 und **18:30** *3

H.I.I.T

High Intensity Interval Training

Montag 14:00 *1

Dienstag 17:00 *3 *1

Stretch&Relax

Stretching in kombination mit Entspannung

Mittwoch 18:00 *3

Voraussetzung ist die Installation von Skype auf deinem Medien-Gerät und ein aktives Skype-Konto. Zu einem **kostenlosen Probetraining bist du herzlich eingeladen.**

Wenn dich dieses Angebot anspricht, schreib mir eine Mail oder WhatsApp und du erhältst weitere Einzelheiten. Dieses Angebot darfst du gerne an Familie, Freunde und Bekannte weiterleiten



Nicole Strohschänk

Personal Training für Gesundheit und Fitness

0178/2558080

02056/5828979

fitness@dpt-mitmir.de

www.dpt-mitmir.de

Ich freu mich auf deine Teilnahme!

Alle weiteren Kurse, Kursgebühr: Einzelheit 8,70 € oder 5er-Abo 38,86 € alle Angaben inkl. 16% gesetzliche MwSt.

Sportys, die einer Gruppe angehören, bekommen auf alle anderen Kurse 50% Rabatt!

(Kostenlose Teilnahme für: *1 = VSG Mitglieder, *2 = Unternehmen A, 3* = Unternehmen B)