

Präventionskurse Übersicht 2022



Nr	Kurs	Start Datum	1x Wöchentl	Kosten	Uhrzeit	Plätze
Kurs 1	Funktionelle Wirbelsäulen Gymnastik active@work	Mo 24.01.22	x CD	125 €	17.30 Uhr	6
Kurs 2	Beweglichkeitstraining	Do 27.01.22	x HD	125 €	9.30 Uhr	6
Kurs 3	Mach Deinen Rücken fit	Fr 28.01.22	x CD	125 €	16.30 Uhr	6
Kurs 4	Functional Fit Outdoor	Sa 29.01.22	x HD	125 €	9 Uhr	10

Alle Kurse haben einen Umfang von insgesamt 8 Terminen à 45 Minuten

Zu Buchung der Kurse bitte frühzeitig anmelden, da jeder Kurs nur mit 6 Teilnehmern besetzt werden kann.

Buchungen bitte unter Kontakt oder 06251 9448251 oder info@4urself.fit anmelden.