

KURSANGEBOT

RückenFit mit Hatha-Yoga

AUSGEBUCHT

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

Zeit: Dienstags von 10 bis 11 Uhr

Laufzeit: 13.09. bis 15.11.2022

Kursleitung: Ulrike Feuerbach

Preis pro Einheit: 15 €

Bauch intensiv

Intensives Bauchmuskeltraining

Zeit: Mittwochs von 9 bis 9.30 Uhr

Laufzeit: 05.10. bis 07.12.2022

Kursleitung: Katharina Thoenemann

Preis pro Einheit: 8 €

Fit im Büro

Dehnung und Kräftigung der beanspruchten Muskelgruppen

Kurs 1:

Zeit: Montags von 18.15 bis 18.45 Uhr

Laufzeit: 10.10. bis 12.12.2022

Kurs 2:

Zeit: Freitags von 9.30 bis 10 Uhr

Laufzeit: 07.10. bis 09.12.2022

Kursleitung: Katharina Thoenemann

Preis pro Einheit: 8 €

Weitere Informationen und Anmeldung in der GefiZ

Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim

06195 6773200 | fitness@gz-kelkheim.de

www.gefiz-feuerbach.de