

Fit-Mix

Die Mischung macht's! Bei diesem Ganzkörpertraining kommen Elemente aus verschiedenen Präventionsangeboten zum Einsatz. Vom Herz-Kreislauftraining über Muskelkräftigung und Faszientraining bis hin zu Entspannungsübungen wird alles in einer gesunden Mischung zusammengefügt. Der Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches und effektives Programm.

Unser Kursangebot

301 A	Montag	21.03.2022	14 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	63,00 Euro	
	Leitung	Alexandra Frotscher	

Auch ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich.