

# FITNESS & GYMNASTIK

Problemzonengymnastik (BBP), Rückenfitnessgymnastik, tänzerische Gymnastik und Core-Training – Wir bieten Ihnen für jeden Bedarf ein umfangreiches Programm.

**Doris Richard** (Sport-und Gymnastiklehrerin, Mitglied im Forum Gesunder Rücken, besser Leben e.V.) ist unsere professionell ausgebildete und lizenzierte Trainerin für Fitness, Gesundheit und Agilando. Weitere Zusatzqualifikationen und aktuelle Weiterbildungen sichern das gesundheitsfördernde Trainingsprogramm.

Monatsrate bei Lastschriftverfahren: € 51 (ink. 19% MwSt. und 5% GEMA)

**Teilnahme an allen Kursen möglich, auch mehrfach in der Woche!**

Wie wäre es mit einer Probestunde?

TAG	Uhrzeit	Thema	Lehrer
MO	17:30–18:30	Rückenfit (m/w/d)	
MO	18:45–19:45	BBP & Coretraining (m/w/d)	
DI	17:40–18:40	BBP & Coretraining (m/w/d)	
DI	18:50–19:50	Rückenfit (m/w/d)	
MI	09:30–10:30	BBP & Coretraining (m/w/d)	
MI	10:30–11:30	Rückenfit (m/w/d)	
MI	18:00–19:00	Dance4Fans & Jazztanz (m/w/d)	