

Neujahrs Special

!!Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr!!

SCHNUPPERTRAINING für JEDEN, auch Nichtmitglieder

-am 27.12.2021 **Faszientraining** mit der eigenen Faszienrolle mit Carola
von 19:30-20:30 Uhr über Zoom

-am 28.12.2021 **HULA HOOP** mit dem eigenen Reifen für die ganze Familie mit unserer Gasttrainerin Christel Beez
von 20:00-21:00 Uhr über Zoom

-am 30.12.2021 **Zumba** mit Diana
von 18:00 bis 19:00 Uhr online

-am 02.01.2022 **Krafttraining** mit dem eigenen Körpergewicht mit Alina
von 10:00 bis 11:00 Uhr über Zoom

-am 03.01.2022 **Krafttraining** mit dem eigenen Körpergewicht mit Alina
von 19:00 bis 20:00 Uhr über Zoom

-am 05.01.2022 **Tabata** mit Kerstin
von 19:00 bis 19:45 Uhr über Zoom

-am 08.01.2022 **Pilates** mit Maria
von 9.30-10.30 Uhr über Zoom

Jeder kann mitmachen, egal welches Alter und welches Geschlecht
Ihr braucht lediglich eine Isomatte, den Link verschicken wir bei Anmeldung per Email
Infos und Anmeldung bei carola.fricke@sgroedental.de