

INFOS & NEWS

Februar 2025



Moonlight-Training: Freitag, 07. Februar bis 24 Uhr

Functional Kurs: 19.30 + 22 Uhr mit Daniela (trag dich ein und probiers aus!)

Challenges: Battle Rope, Box Jumps, Burpees, Dead Hang, Lunges – was ist deine Stärke – dann mach mit, es gibt tolle Preise (Eiweißbeutel, Sportmixer, Shake10er Karte, Riegel, Amino/Magnesium/L-Carnitin-Ampullen)

Party: Coole Musik, Snacks, Drinks, Schwarzlicht (also was Weißes anziehen 😊)

Neue Functional Kurse ab Februar:

Montags um 20.30 Uhr + Freitags um 19.30 Uhr mit Daniela
Trag Dich in die Liste am Functional Turm ein

Beckenboden-Kurs mit Ursula: ab Montag, 17.02.25, 16.30 Uhr

Die Übungen dienen der Rückgewinnung eines stabilen, kräftigen Beckenbodens mitsamt seiner Schließmuskeln. Theoretische Grundlagen und gezielte praktische Übungen + Entspannung. Auch für Männer und junge Mütter. (8 x 1 Stunde).

Anmeldung bei Deinem Service-Team.

Basische Woche: 15. -21.02.25

Informiere Dich über Basische Ernährung und wie Du Ablagerungen, Säuren und Schadstoffe meiden bzw. abbauen kannst. Es gibt Kostproben und Angebote.

Vortrag darüber mit Thomas am Freitag, 21.02.25, 18 – 19 Uhr

Massagezeiten Daniele:

Sa, 08. + 22.02.25: 13.30 – 17 Uhr

Mi, 05., 12., 19., und 26.02. jeweils von 17.30 bis 21.00 Uhr

Terminreservierung bei Deinem Serviceteam