

## KURSPLAN APRIL - JULI 2022

Kursblock/Zeitraum: 25.04. - 21.07.2022



STEFFI.FIT

<b>Montag</b>	<b>MAMIFIT</b> 09:30 - 10:30 BAD ORB Hof Sonnenberg <b>OUTDOOR</b> 10 Einheiten für 80 € (23.5./6.6./13.6. kein Training)	Bei schlechtem Wetter steht uns in Bad Orb eine Überdachung zur Verfügung.	
<b>Dienstag</b>			<b>TRX</b> 20:30 - 21:15 GELNHAUSEN FITNESSLIFE <b>INDOOR</b> 11 Einheiten für 88 € (24.5./14.6. kein Training)
<b>Mittwoch</b>	<b>TRX MAMAFIT</b> 9.30 - 10:15 GELNHAUSEN FITNESSLIFE <b>INDOOR</b> 11 Einheiten für 88 € (25.5./15.6. kein Training)	Bei schlechtem Wetter steht uns in Bad Orb eine Überdachung zur Verfügung.	<b>POWERFIT</b> 19:15 - 20:15 BAD ORB Hof Sonnenberg <b>OUTDOOR</b> 11 Einheiten für 88 € (25.5./15.6. kein Training)
<b>Donnerstag</b>	<b>MAMIFIT</b> 09:30 - 10:30 GELNHAUSEN/HAITZ Modehaus Flach <b>OUTDOOR</b> 11 Einheiten für 88 € (26.5./16.6. kein Training)	Bei schlechtem Wetter findet der Kurs kurzfristig im FITNESSLIFE Gelnhausen statt.	

**Level 1 / Einsteiger:** Wiedereinstieg in den Sport nach Entbindung mit langsamer Steigerung der Intensität

**Level 2 / Mittelstufe:** Nach Wiederaufbau deiner Grundfitness

**Level 3 / Fortgeschrittene:** Es gibt keine Ausrede mehr :-)

Du buchst dein(e) Wunschkurs(e) immer nur für einen bestimmten Zeitraum/Kursblock.  
 Im Falle eines Lockdown behalte ich mir vor, die Kurse online via Zoom anzubieten.  
 Anmeldung & weitere Infos unter **0177/3488122; [www.steffi.fit](http://www.steffi.fit); [hello@steffi.fit](mailto:hello@steffi.fit)**

**Jetzt Kurs buchen:**  
<https://steffi.fit/kontakt/>