

KURSPLAN NOVEMBER/DEZEMBER 2021

Kursblock/Zeitraum: 1.11. - 22.12.2021



STEFFI.FIT

Montag	MAMIFIT 09:30 - 10:30 BAD ORB Hof Sonnenberg OUTDOOR 8 Einheiten für 64 €	Bei schlechtem Wetter steht uns in Bad Orb eine Überdachung zur Verfügung.	
Dienstag			TRX MAMAFIT 20:15 - 21:00 GELNHAUSEN FITNESSlife INDOOR 7 Einheiten für 56 € (9.11. kein Training)
Mittwoch	TRX MAMAFIT 9.30 - 10:15 GELNHAUSEN FITNESSlife INDOOR 7 Einheiten für 56 € (24.11. kein Training)	Bei schlechtem Wetter steht uns in Bad Orb eine Überdachung zur Verfügung.	POWERFIT 19:15 - 20:15 BAD ORB Hof Sonnenberg OUTDOOR 7 Einheiten für 56 € (24.11. kein Training)
Donnerstag	MAMIFIT 09:30 - 10:30 GELNHAUSEN/HAITZ Modehaus Flach OUTDOOR 7 Einheiten für 56 €	Bei schlechtem Wetter findet der Kurs kurzfristig im FITNESSlife Gelnhausen statt. Derzeit gilt die 3G Regel.	

Level 1 / Einsteiger: Wiedereinstieg in den Sport nach Entbildung 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; hello@steffi.fit**

Jetzt Kurs buchen:

<https://steffi.fit/kontakt/>