

KURSPLAN NOVEMBER /DEZEMBER 2022

Kursblock/Zeitraum: 02.11. - 19.12.2022



STEFFI.FIT

Montag	MAMIFIT 09:30 - 10:30 BAD ORB Hof Sonnenberg OUTDOOR 7 Einheiten für 56 €	Bei schlechtem Wetter steht uns in Bad Orb eine Überdachung zur Verfügung.	
Dienstag			TRX 20:30 - 21:15 GELNHAUSEN FITNESSLIFE INDOOR 6 Einheiten für 48 €
Mittwoch	TRX MAMAFIT 9.30 - 10:15 GELNHAUSEN FITNESSLIFE INDOOR 7 Einheiten für 56 €	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 €
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.	

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; hello@steffi.fit**

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