



Fitness basic

Das gesunde Allroundtraining

Sie möchten aktiv werden und mit einem vielseitigen Bewegungskurs Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Dann ist dieses zehnwöchige Fitnesstraining genau das Richtige für Sie.

Mit Aerobicsequenzen nach Musik und spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung und trainieren abwechselnd mit Physiobällen, Latexbändern oder Kurzhanteln.

Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Training ab. Für Abwechslung ist also gesorgt.

Kursbeginn:

Nach den Sommerferien
Wird noch bekannt gegeben
ITANIS Saarbrücken
Dudweiler Landstr. 141
66123 Saarbrücken

Nähere Informationen und Anmeldung:

ITANIS Saarbrücken
Dudweiler Landstr. 141
66123 Saarbrücken
Tel. 0681-947 545 0
www.itanis.de

Dauer:

10 Abende, jeweils 90 min r

Kursleitung:

Physiotherapeuten-Team
von ITANIS



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.