

Liebe Mitglieder!

Samstagskurs-Special:

07.02.2026

16.30 Uhr - 17.30 Uhr

“Total Bodyworkout” mit Kerstin

KURSBESCHREIBUNG:

Im TOTAL BODYWORKOUT trainierst du den gesamten Körper
in einer abwechslungsreichen Einheit.

Kraftübungen mit und ohne Hilfsmittel werden
mit konditionellen und koordinativen Elementen kombiniert.

KATEGORIE: Aktiver bis moderater Kurs

WELLNESSBEREICH:

Selbstverständlich wird bei Bedarf, neben den regulären
Saunaöffnungszeiten an diesem Nachmittag,
zusätzlich eine weitere Sauna geöffnet!

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

Euer LifeGym - Team!