



Das neue Power-Workout Functional Training

Das Training mit Eigengewicht und Fitness-Kleingeräten ist die älteste, aber zugleich auch eine der effektivsten Form des Fitnessstrainings.

Mehrere Muskelgruppen, Muskelansätze und Gelenke werden gleichzeitig beansprucht und gestärkt. Geeignet für Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus.

Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Hauptsache, du willst Spaß haben! **Mach dich FIT!**

Termine:

10-Wochen-Kurs ab dem **29.05.2019** bis zum **31.07.2019**.

Jeden **Mittwoch** von **17:00 Uhr** bis **18:00 Uhr**.

Die Kosten pro Mitarbeiter betragen **40,00€**.

Ort:

Fitnesspark Kirchberg (Otto-Hahn-Straße 10, Industriegebiet, 55481 Kirchberg)

Ansprechpartner: Waldemar Mikulski
Abteilung: Kundenbetreuung (schlüsselfertig)
E-Mail: gesundheitsteam@dfhag.de