

FIT & KRAFTVOLL

MIT CHRISTIN

Mein Name ist Christin. Ich bin lizenzierte Rehasporttrainerin, Pilates- und Yogalehrerin und ich unterrichte seit über 20 Jahren im Kursbereich.

Egal ob 20 oder 80 – Muskelkraft und allgemeine Fitness sind in jedem Alter essenziell für Gesundheit und Lebensqualität! Dieser Kurs bietet ein umfassendes Ganzkörpertraining, das gezielt auf Muskelaufbau und die Steigerung der allgemeinen Fitness abzielt.

- Zielgruppe: Alle Altersgruppen, von EinsteigerInnen bis Fortgeschrittenen, die gemeinsam fit werden möchten.
- Schwerpunkte: Gezielter Muskelaufbau, Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Beweglichkeit.
- Nutzen: Erhältet oder baut Muskelmasse auf, stärkt Knochen und Gelenke und fühlt Euch kräftiger und vitaler im Alltag.

Startet mit mir mit Spaß an der Bewegung energiegeladen ins Wochenende! Ich freue mich auf Euch!



WANN

Folgende 8 Termine:

Freitags 9:00-10:00 Uhr

20.+27. Februar

6.+12.+20. März

10.+17.+24. April

WO

Vereinshaus Peterstraße 15

WIE

Anmelden kannst du dich unter:

christinfuhrmann@web.de

**nach bestätigter Anmeldung
erscheinen.**

KOSTEN

**Vereinsmitgliedschaft für
Erwachsene – 10,50 pro Monat**

**Zusätzlich einmalige
Aufnahmegebühr in Höhe des
monatlichen Beitrags für neue
Vereinsmitglieder**

MEHR?

**Weitere Kurse findest du auf
unserer Homepage: St.Pauli TV**