

# IN SHAPE



# OUTDOOR

- DIE AUSDAUER STEIGERN
- DIE MUSKULATUR KRÄFTIGEN
- DEN RUMPF STABILISIEREN
- AN VITALITÄT GEWINNEN
- DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN
- DEN KÖRPER FORMEN
- DEN SPASS IN DER GRUPPE ERLEBEN

FINDE SELBST NOCH MEHR GRÜNDE HERAUS, UM MIT UNS ZU TRAINIEREN!

KURSSTART AB **FREITAG**  
**4. JUNI 2021 9:30 UHR**

- DAUER 60 MINUTEN
- KURSLÄNGE 10 WOCHEN
- ZIELGRUPPE 18-99 JAHRE MIT UND OHNE KINDERWAGEN
- TREFFPUNKT AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER IN  
SPORTBEKLEIDUNG UND LAUFSCHUHEN, GETRÄNK UND YOGAMATTE AUF DEM  
RÜCKEN, BZW. IM KINDERWAGEN
- KOSTEN 100 EURO  
Da es sich um einen zertifizierten Kurs handelt,  
übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen  
bis zu 90% der Kursgebühr. Bei einer Buchung ohne  
Kostenübernahme gelten folgende Gebühren: 30 Euro  
für Mitglieder, 55 Euro für Nichtmitglieder der SG  
Randersacker



**Je nach Inzidenzwert wird vor dem Training evtl. ein negativer Corona Test benötigt**

- ANMELDUNG BEI YVONNE RAMOS GÁLVEZ - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP

