

Kurstermine Outdoor Zirkel



Tag	Park	Regelmäßige Kurszeit Schreibe uns, wenn du einen Präventionskurs buchen möchtest.
Dienstag	Vorgebirgspark (Rampen)	17:30-18:30 Uhr
	Blücherpark (Rosengarten)	18:45-19:45 Uhr
Donnerstag	Vorgebirgspark (Rampen)	19:15-20:15 Uhr

Outdoor Zirkel
Zirkeltraining ohne Geräte

Kurstermine SPECK&RUN

Gesetzliche
Krankenkassen
erstatten bis zu
100%



Tag	Park	Regelmäßige Kurszeit Schreibe uns, wenn du einen Präventionskurs buchen möchtest.
Montag	Volksgarten	18:30-19:30 Uhr Einsteiger 2
Dienstag	Vorgebirgspark	18:45-19:45 Uhr Fortgeschrittene
	Blücherpark	17:45-18:45 Uhr Einsteiger 2
	Forstbotanischer Garten	19:00-20:00 Uhr Einsteiger 1
Donnerstag	Rheinpark	18:45-19:45 Uhr Einsteiger 2

SPECK&RUN Outdoor Fitness
RUN an den SPECK von Ines Speck
Ausdauer und Workout im Mix

Unsere Preise

Komme zum Schnuppern vorbei und steige ein!

Präventionskurs 8 Wochen: 139,-€.

Gesetzliche KK erstatten mind. 75€ der Kursgebühr.

4er Karte: 59,-€ - Gültigkeit 5 Wochen

10er Karte: 145,-€ - Gültigkeit 14 Wochen

6 Monate: 280,-€ - Gültigkeit 24 Wochen ab 1. Stunde

„Die Einsteiger 1“:

10 Min. Walkingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

„Die Einsteiger 2“:

10 Min. langsame Joggingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

„Die Fortgeschrittene“:

10 Min. Joggingeinheiten wechseln sich ab mit Ganzkörper-Workouts, ohne Geräte!

Outdoor Zirkel Training :

Ganzkörper – Workouts ohne Geräte mit Matte. Für alle Fitness-Level geeignet.