

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

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

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.