

SPECK&RUN - RUN an den SPECK! von Ines Speck



„Die Einsteiger 1“:

10 Min. Walking- & kleinere Joggingeinheiten wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur ab – ohne Geräte!

„Die Einsteiger 2“:

10 Min. langsame Joggingeinheiten wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur ab – ohne Geräte!
Schwitzen und Lachen erlaubt!

Montag	Volksgarten Neustadt-Süd	08.01.18 - 05.03.18 19.03.18 - 14.05.18	18:45-19:45 Uhr Einsteiger 2
Dienstag	Volksgarten Zollstock	12.12.17 - 13.02.18 27.02.18 - 17.04.18	18:45-19:45 Uhr Einsteiger 2
Mittwoch	Innerer Grüngürtel Ehrenfeld	07.02.18 - 28.03.18	20:00-21:00 Uhr Einsteiger 2
Mittwoch	Blücherpark Ehrenfeld	10.01.18 - 28.02.18 14.03.18 - 02.05.18	18:30-19:30 Uhr Einsteiger 2
Donnerstag	Rheinpark Deutz	08.03.18 - 26.04.18 17.05.18 - 12.07.18	18:00-19:00 Uhr Einsteiger 1
Donnerstag	Forstbotanischer Garten	11.01.18 - 08.03.18 22.03.18 - 10.05.18	18:30-19:30 Uhr Einsteiger 2

8 Wochen: 129,-€ / 89,-€*

Gesetzliche KK erstatten mind. 75€ der Kursgebühr. Bis zu 100% sind möglich.

89,-€*, falls Ihre KK nicht bezuschusst

SPECK&RUN - RUN an den SPECK! von Ines Speck



„Die Fortgeschrittenen“:

10 Min. Joggingeinheiten wechseln sich mit Kräftigungsübungen für Beine, Arme sowie die Rumpfmuskulatur ab – ohne Geräte!
Schwitzen und Lachen erlaubt!

Montag	Blücherpark Ehrenfeld	19.02.18 - 16.04.18	18:30-19:30 Uhr
Dienstag	Volksgarten Südstadt	06.02.18 - 27.03.18	18:45-19:45 Uhr
Mittwoch	Rheinauhafen Südstadt	15.02.18 - 04.04.18	19:15-20:15 Uhr

8 Wochen: 129,-€ / 89,-€*

Gesetzliche KK erstatten mind. 75€ der Kursgebühr. Bis zu 100% sind möglich.

89,-€*, falls Ihre KK nicht bezuschusst