

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	Vorgebirgspark Zollstock	07.05.18 - 02.07.18 16.07.18 - 03.09.18	18:45-19:45 Uhr Einsteiger 2
Dienstag	Vorgebirgspark Zollstock	08.05.18 - 26.06.18 10.07.18 - 28.08.18	18:45-19:45 Uhr Einsteiger 2
Mittwoch	Innerer Grüngürtel Ehrenfeld	23.05.18 - 11.07.18 25.07.18 - 12.09.18	20:00-21:00 Uhr Einsteiger 2
Mittwoch	Blücherpark Ehrenfeld	16.05.18 - 04.07.18 18.07.18 - 05.09.18	18:30-19:30 Uhr Einsteiger 2
Donnerstag	Rheinpark Deutz	28.06.18 – 16.08.18 26.07.18 - 13.09.18	18:00-19:00 Uhr Einsteiger 1
Donnerstag	Forstbotanischer Garten	21.06.18 - 09.08.18 19.07.18 - 06.09.18	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	04.06.18 - 23.07.18 09.07.18 - 27.08.18	18:30-19:30 Uhr
Dienstag	Vorgebirgspark Zollstock	17.04.18 - 12.06.18 19.06.18 - 07.08.18	18:45-19:45 Uhr
Mittwoch	Rheinauhafen Südstadt	06.06.18 - 25.07.18 04.07.18 - 22.08.18	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