



Alle sprechen davon wieder in die Normalität zurück zu kehren. Mit meinem Angebot möchte ich Dir ein wenig Alltag zurückbringen. Steh auf und wir machen zusammen eine Stunde Sport, via Skype-Gruppen-Chat, an einem festen Tag zu einer festgelegten Uhrzeit.

Fit ohne Geräte

Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Mobilisation

Montag 17:30 *2

&

Donnerstag 17:00 *1

Pilates

Training für Körper und Geist

In Planung

HIIT

High Intensity Interval Training

Montag 14:00 *1

&

Weiterer Kurs in Planung

Voraussetzung ist die Installation von Skype auf deinem Medien-Gerät und ein aktives Skype-Konto.

Kursgebühr; 8,33€, 5er-Abo 39,27€, VSG Mitglieder 4,17€, 5er-Abo 18,45€, alle Angaben inkl.19% MwSt.

*Kostenlose Teilnahme für *1 = VSG Mitglieder, *2 = Mitarbeiter Unternehmen in Essen.

Wenn dich dieses Angebot anspricht, schreib mir eine Mail oder WhatsApp und du erhältst weitere Einzelheiten. Dieses Angebot darfst du gerne an Familie, Freunde und Bekannte weiterleiten.



Nicole Strohschänk

PERSONAL TRAINING FÜR GESUNDHEIT
UND FITNESS

0178/2558080

02056/5828979

fitness@dpt-mitmir.de

www.dpt-mitmir.de

Ich freu mich auf deine Teilnahme!