

Fitnessstag

So, 04.10., 10 bis 16 Uhr | Programm

Angebote Schwimmseite, Bewegungsraum Erdgeschoss

- 10–12 Uhr **Krabbelgruppen**, Denise Kimmina
- 10–12 Uhr **Baby-Massage**, Denise Kimmina
- 10–12 Uhr **Ess-Vielfalt für Kinder**, Denise Kimmina
- 13:00 Uhr **Hula-Hoop**, Léa Schäfer
- 15:00 Uhr **Hula-Hoop**, Léa Schäfer

Angebote Fitnesskurse, Bewegungsraum 1. OG

- 09:30 Uhr **Pilates, 30 Min**, Malou Wahl, Anmeldung erwünscht
- 10:10 Uhr **Zumba, 30 Min**, Mailin Abele, Anmeldung erwünscht
- 10:50 Uhr **Yoga Easy, 60 Min**, Friederike Wiechert-Schüle, Anmeldung erwünscht
- 12:00 Uhr **Body-Workout, 30 Min**, Mailin Abele, Anmeldung erwünscht
- 12:40 Uhr **Yoga-Fortgeschritten, 30 Min**, Friederike Wiechert-Schüle, Anmeldung erwünscht
- 13:20 Uhr **Rücken fit, 30 Min**, Mailin Abele, Anmeldung erwünscht
- 14:00 Uhr **Tai Chi/Qigong, 30 Min**, Thomas Strotmann, Anmeldung erwünscht
- 14:40 Uhr **Zumba, 30 Min**, Subar Saeed, Anmeldung erwünscht
- 15:20 Uhr **Yin-Yoga, 45 Min**, Thomas Strotmann, Anmeldung erwünscht

Angebote Fitnessstudio, Fitnessraum 1. OG

- 10:00 Uhr **extrafit Dehnungszirkel, Führung/Test**, Nico Förster, Anmeldung erwünscht
- 12:00 Uhr **extrafit Dehnungszirkel, Führung/Test**, Ole Frühling, Anmeldung erwünscht
- 14:00 Uhr **extrafit Dehnungszirkel, Führung/Test**, Nico Förster, Anmeldung erwünscht
- 11:00 Uhr **milou E-Kraftzirkel, Führung/Test**, Ole Frühling, Anmeldung erwünscht
- 13:00 Uhr **milou E-Kraftzirkel, Führung/Test**, Nico Förster, Anmeldung erwünscht
- 15:00 Uhr **milou E-Kraftzirkel, Führung/Test**, Ole Frühling, Anmeldung erwünscht
- 10–16 Uhr **Beratung Gerätetraining, 20 Min**,
bei Vertragsabschluss 1 Gratismonat + BIA-Messung, Anmeldung erforderlich
- 10–16 Uhr **BIA-Messungen**, Anmeldung erforderlich
- 10–16 Uhr **Waffeln**

Unsere Specials zum Fitnessstag

- » **Buche am Fitnessstag dein 60-minütiges Probe-Gerätetraining innerhalb der nächsten 3 Wochen und sichere dir bei Vertragsabschluss 1 Gratismonat + BIA-Messung!**
- » **Am Fitnessstag erhältst du 20% auf alle Massagen – egal, ob als Gutschein oder Buchung!**

Deine **Anmeldung** kann **telefonisch** unter **02 51/13 23 100**, **direkt am Empfang** oder **über die Website aqua-vitalis.de** erfolgen. **Die aufgeführten Angebote sind kostenlos**, für unsere **Waffeln** bitten wir um eine **freiwillige Spende** zugunsten des **Kinderhospizes Königskinder**.