



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

BOP-FIT IN DEN FRÜHLING

WIR HELFEN IHNEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

INFOS IM ÜBERBLICK:

Bald wird es wieder wärmer! Also ab in die Sportsachen und ran an die Wohlfühlfigur!

FÜR WEN IST DER KURS? Für alle, die fit bleiben, fit werden und ihre Figur straffen wollen.

INHALT: Ganzkörpertraining, mit besonderem Augenmerk auf den Bauch, die Oberschenkel und den Po. Gearbeitet wird dabei mit verschiedenen Kleinmaterialien, um gezielt die Kraft und Ausdauer zu verbessern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

ZIEL: Die Muskulatur gezielt aufbauen, kräftigen, das Herz-Kreislauf-System stärken und sich selber im eigenen Körper wohlfühlen.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de