



SPORTGRUPPE WORKOUTS

FOLGETERMINE STEHEN FEST – FIT BIS ZUR WINTERPAUSE

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

die Folgetermine für unsere Sportgruppen-Workouts stehen fest – Zeit, gemeinsam ins Schwitzen zu kommen und sich fit zu fühlen! Ob du bereits dabei bist oder neugierig auf einen Einstieg bist: Hier ist deine Chance, Motivation und gute Laune mit Gleichgesinnten zu erleben.



Dienstags-Workout

12.08.-09.09. (5 Termine)

Flexx-Zirkel

30.09.-25.11. (9 Termine)

Milon-Flexx-Zirkel

Für die **Dienstagskurse** ist der **25.11.** der **letzte Termin** vor den Weihnachtsferien.

Donnerstags-Workout

16:30-17:30 Uhr

Einmalig am 07.08.

Flexibility

-
- 1. Donnerstag im Monat**
Yin Yoga inkl. Entspannungseinheit
 - 2. Donnerstag im Monat**
Indoor Cycling
 - 3. Donnerstag im Monat**
Pilates/Core-Training
 - 4. Donnerstag im Monat**
RückenFit & Mobility
 - 5. Donnerstag im Monat**
Pilates/Core-Training

Für die **Donnerstagskurse** ist der **11.12.** der **letzte Termin** vor den Weihnachtsferien.



**Keine Kurse der
Sportgruppe
Workouts
in den
Betriebsferien!**

Viel Freude beim Fitness-Training wünscht Euch
Euer Häcker Team Sportgruppen

Wo? Im WiehenPark
Westerbergstr. 35