

Unsere Trainings

Frischluf Fitness

Jumping Fitness

Zumba

Yoga mit Babybauch

Yoga am Abend

Fitness-Geräte-Zirkel

Freies Geräte-Training

Pilates

Geburtsvorbereitendes Yoga

Frischluf Pilates und Fitness

Yoga (Vinyasa)

Yoga am Morgen

Frischluf Kraft und Fitness

Mama- und Baby Feste Kursreihen

Fitte Körpermitte intensiv
(Rückbildungsyoga + Pilates mit Baby)

Fitte Körpermitte abends
(Rückbildungsgymnastik abends)

Starke Körpermitte
(nach der Rückbildung mit Baby)

Babyyoga

Babymassage

Kinderkurse *Feste Kursreihen*

Wonneproppen-Zeit 1-2 Jahre

Liederturnen Eltern-Kindkurs 2-3
Jahre

Yoga Lütten 4-6 Jahre

Yoga Lütten 7-9 Jahre

Workshops und Events

Yoga und der weibliche Zyklus

Mädelsabend Fitnessboxen

Mädelsabend Zumba

Mädelsabend Thaiyoga und
Massage

Hula Hoop TECHNIK für Anfänger
und Wiedereinsteiger

Dein Wochenende mit Babybauch
und Partner*in

Tarife

Mehrfachkarte

ohne zeitliche Begrenzung

9er 99,-

5er 59,-

Monatskarte

4 Wochen Laufzeit, kein Abo

1x die Woche trainieren 39,-

2x die Woche trainieren 59,-

unbegrenzt trainieren 79,-

Mitgliedschaft

Mindestlaufzeit 6 Monate, danach monatl.kündbar

1x die Woche trainieren 34,95,-

unbegrenzt trainieren 69,95,-

Probewoche

7 Tage lang gültig ab der 1. Kursbuchung (einmalig buchbar)

unbegrenzt trainieren 10,-