

Kurse im FOERSTERS ab Januar 2020

Montag

Power Mix Kurs (Offenes Training)*1

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Einsteiger/ Fortgeschrittene

Dienstag

Kurs „Funktionelles Ganzkörper Training“ *2 / *3

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Zeitraum: 07.01. – 10.03.2020
13.10. – 15.12.2020

Einsteiger/ Fortgeschrittene

Kraft-Ausdauer Training (funktionell)*1

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Fortgeschrittene

Dienstag

Kurs „Funktionelles Ganzkörper Training“ *2 / *3

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Zeitraum: 07.01. – 10.03.2020
17.03. – 19.05.2020
26.05. – 28.07.2020 (Sommerferien)
04.08. – 06.10.2020 (Sommerferien)
13.10. – 15.12.2020

Präventionskurs

Donnerstag

Power Mix Kurs (Offenes Training)*1

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Fortgeschrittene

*1 Bitte vor dem ersten Training anmelden!

*2 Präventionskurs, wird von der Krankenkasse bezuschusst

*3 In dem angegebenen Zeitraum muss an mindestens 8 Terminen am Kurs teilgenommen werden. Es ist erforderlich, eine 10er-Karte vorab zu kaufen. Werden die 10 Kurstermine nicht innerhalb der vorgegebenen Zeit wahrgenommen, wird keine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.