

Fitness mit Carola Presta im Gymnastikraum neben der Aula Spital

5% Ermässigung für Mitglieder GFM



KURSPLAN & PREISLISTE

AB 01.01.2025

<p>* MONTAG</p> 	<p>FITBOX 19.45. – 20.45 Uhr Intervall Training</p>	<p>KOSTEN 10ner ABO 125.- Fr. Rentner / IV ABO 105.- Fr Student ABO 85.- Fr</p>
<p>* MITTWOCH</p> 	<p>ZUMBA GOLD 17.45 - 18.45 Ur Für junggebliebene Senioren & Einsteiger</p>	<p>KOSTEN 10ner ABO 125.- Fr. Rentner / IV ABO 105.- Fr Student ABO 85.- Fr</p>
<p>* MITTWOCH</p> 	<p>ZUMBA FITNESS 19.00 – 20.00 Uhr energiegeladenes Ausdauertraining</p>	<p>KOSTEN 10ner ABO 125.- Fr. Rentner / IV ABO 105.- Fr Student ABO 85.- Fr</p>
<p>* MITTWOCH</p> 	<p>BUCH BEINE PO 20.00 – 20.30 Uhr intensives Problemzonen Training</p>	<p>KOSTEN 10ner ABO 75.- Fr. Rentner / IV ABO 70.- Fr. Student 70.- Fr.</p>
<p>* DONNERSTAG</p> 	<p>SENIOTRN FIT 18.00 – 19.00 Uhr Spiel & Spass / Senioren Pilates In Zusammenarbeit mit der Herzstiftung</p>	<p>KOSTEN 10ner ABO je nach TN Zahl</p>
<p>* DONNERSTAG</p> 	<p>PILATES 19.30 – 20.30 Uhr Stärkung der Tiefenmuskulaturen Auch für Anfänger geeignet</p>	<p>KOSTEN 12er ABO 225.- Fr. Rentner / IV ABO 215.-Fr. Student 180.- Fr. Unbeschränktes Abo 245.- Fr.</p>
<p>** FREITAG</p> 	<p>Boxing & BBP 09.00 – 10.00 Uhr Ausdauer / Toning / Kräftigung</p>	<p>KOSTEN 10ner ABO 125.- Fr. Rentner / IV ABO 105.- Fr Student ABO 85.- Fr</p>
<p>** FREITAG</p> 	<p>BLACKROLL FASZIEN TRAINING Für eine bessere Durchblutung Blockaden lösen / regenerieren</p>	<p>KOSTEN 10ne ABO 100.- Fr.</p>
<p>* Münsterlingen Spitalstr. 8 ** Göttingen, Rotewisstr 1 Carola Prestia Tel: nur Whatsapp oder SMS 076 335 39 33</p>		

5% Rabatt auf sämtliche Kurse nur für Mitglieder Frauenverein Scherzingen

