



Alle sprechen davon wieder in die Normalität zurück zu kehren. Mit meinem Angebot möchte ich Dir ein wenig „Alltag“ zurückbringen. Steh auf und wir machen zusammen eine Stunde Sport, via Skype-Gruppen-Chat, an einem festen Tag zu einer festgelegten Uhrzeit.

Voraussetzung ist die Installation von Skype auf deinem Medien-Gerät und ein aktives Skype-Konto.

Fit ohne Geräte

Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Mobilisation

Montag 17:30 *2

Donnerstag 17:00 *1

Donnerstag 18:30 *4

Pilates

Training für Körper und Geist

Montag 19:00 *3

HIIT

High Intensity Interval Training

Montag 14:00 *1

Dienstag 17:00 *4

Kostenlose Teilnahme für:

*1 = VSG Mitglieder, *2 = Mitarbeiter Unternehmen Essen,

*3 = ViT-Tönisheide Mitglieder, *4 = Mitarbeiter Unternehmen Velbert / Wülfrath

Kursgebühr: 8,33€, 5er-Abo 39,27€. zu überweisen per Paypal an

fitness@dpt-mitmir.de alle Angaben inkl. 19% MwSt

Sportys, die der Gruppe *1 – *4 angehören, bekommen auf alle anderen Kurse 50% Rabatt!!!

Wenn dich dieses Angebot anspricht, schreib mir eine Mail oder WhatsApp und du erhältst weitere Einzelheiten. Dieses Angebot darfst du gerne an Familie, Freunde und Bekannte weiterleiten.



Nicole Strohschänk

PERSONAL TRAINING FÜR GESUNDHEIT
UND FITNESS

0178/2558080

02056/5828979

fitness@dpt-mitmir.de

www.dpt-mitmir.de

Ich freu mich auf deine Teilnahme!