

Stabilisations- und Ganzkörpertraining - Ab sofort im Fitness-Studio

Hallo Sportsfreunde,

pünktlich zum Weihnachtsfest gibt es gute Neuigkeiten!

Durch eine Kooperation mit dem Rapid Fitness Studio konnten wir endlich eine der aktuellen Trainingsstätte nahe gelegene Räumlichkeit organisieren, welche unser bisher hauptsächlich geräteloses Stabilisations- und Ganzkörpertraining in der Aula des Ludwigsgymnasiums optimieren wird. So ist es uns ermöglicht worden zwei Termine (Jugendliche/Erwachsene) pro Woche auf den Trainingsflächen im Studio durchzuführen.

Wann: dienstags 18:30 - 19:30 Uhr Jugendtraining / 19:30 – 20:30 Uhr Erwachsenentraining
Wo: Rapid Fitness Studio – Deutschherrnpfad 14, 66117 Saarbrücken

Das neue Programm beginnt pünktlich in der ersten Neujahrwoche.

Da unser Training auf der dort öffentlich zugänglichen Trainingsfläche stattfindet werden die einzelnen Trainingsschwerpunkte etwas spezifischer als bisher gestaltet. Diesbezüglich stehe ich jedoch mit den Verantwortlichen vor Ort in Verbindung, um abwechslungsreiche Trainingstermine zu gewährleisten.

Eine zeitliche Flexibilität wie momentan üblich wird es in den neuen Räumlichkeiten nicht geben, um einen Reibungslosen Ablauf aller Trainierenden zu garantieren.

Also bitte pünktlich umgezogen zu den Zeiten erscheinen!

Sollten Fragen aufkommen, setzt euch gerne mit mir in Verbindung.

Handynummer: 015223709125

Email: schaan.oliver@yahoo.de