

BARMER



Kostenlos und ohne Voranmeldung!

Einfach kommen und mitmachen!



Sport im Park

HELLENTHAL

Montag - Freitag 18:00 - 19:00 Uhr
"Weißer Stein" Hellenthal-Udenbreth

27.04. - 03.07.2026

QR-Code scannen für weitere Infos!



Montag: LES MILLS CORE

Ein funktionelles Kräftigungstraining mit Fokus Körpermitte. Gezielte Übungen für Bauch, Rücken und Rumpf verbessern Stabilität, Haltung und Kraft im Alltag.

Dienstag: FitMix

Das vielseitige Ganzkörpertraining für Bauch, Beine & Co mit Übungen aus dem Tabata oder dem Stationstraining für mehr Fitness im Alltag.

Mittwoch: TABATA

Ein intensives Kraft- und Cardiotraining mit schnell wechselnden Intervallen. 20 sec. intensive Arbeit, 10 sec. Pause.

Donnerstag: ZUMBA® Fitness

Spaß, Bewegung und Tanzfreude pur für ALLE und in jedem Alter zur Verbesserung der körperlichen, als auch geistigen Fitness

Freitag: Vinyasa Yoga

Fließende Bewegungen, mal langsam, mal schnell, mal kräftigend, mal dehnend, mit dazu passendem Atemrhythmus. Meditation in Bewegung.

Bitte für die Angebote eine Fitnessmatte mitbringen!



Sport im Park

HELLENTHAL



Knappe + Team GmbH
» Im Prin(t)zip Druck!

HOLTEC

BARMER

