



SPORT life

CARDIO KURS
5 Wochen intensiv Training,
mit Trainerbegleitung und
Pulsmessung

HERZ-FIT

- ▶ **Start: 19.08.25 (5 Wochen)**
› 26.08.2025, 02.09.2025, 09.09.2025, 16.09.2025
- ▶ **Dienstags 19-20 Uhr**
 - angeleitetes Cardiotraining mit unseren geschulten Trainern
 - Optimierung der Herzgesundheit & Fettverlust
 - Cardio-Training in unterschiedlichen Intensitäten
 - genaue, individuelle Messung deiner Herzfrequenz (Überprüfung durch Polar-Brustgurt)
- ▶ **10 verfügbare Plätze, 5-Wochentraining**
Mitglieder: 35,-€ / Nichtmitglieder 69,-€

**Deine Gesundheit liegt
uns am Herzen, dir auch?**

Anmeldung an der Rezeption.

SPORT *life*

LEBEN HEISST BEWEGUNG