



**FÜR
HOTELGÄSTE
KOSTENLOS**

KURSPLAN

DIENSTAG

07:30 – 8:30 Uhr

Body Upgrade mit Mihajlo

Ein Kurs bei dem Sie lernen Ihren Körper und seine Bewegungen zu kontrollieren. Bei dem Sie flexibler werden, Ihr aktiver Bewegungsradius vergrößert wird & bei dem Sie sich danach besser fühlen.

19:00 – 20:00 Uhr

Pilates mit Antigoni

Antigoni, bekannt durch Ihre ruhige und trotzdem fordernde Art präsentiert ein Kurs der extra Klasse. Der Fokus liegt hierbei auf dem gesamten Rumpf und der Atmung. Das Ganze wird durch eine kleine Meditationsreise abgerundet.

20:00 – 21:00 Uhr

Funktionales Training mit Christopher

Ein hochintensives Kraft & Cardio Training. TRX, Kettlebells, Kurzhanteln und das eigene Körpergewicht kommen hier voll zum Einsatz. Mit Christophers Charme und Witz wird dieses Workout unvergesslich.

DONNERSTAG

18:00 – 19:00 Uhr

WSG Rückenfit mit Christopher

Langweiliges Rückentraining war gestern. Hier wird Ihr gesamter Rumpf gekräftigt und für den Alltag vorbereitet. Geleitet von unserem sympathischen Physiotherapeuten Christopher – eine wahre Koryphäe in diesem Bereich.

19:00 – 20:00 Uhr

Weight mit Christopher/ Lambros

Klassisches Langhantel-Training ade. Neu entwickeltes Kursformat, bei dem die Langhantel & das eigene Körpergewicht eine große Rolle spielen. Ein Garant für Muskelkater.

20:00 – 21:00 Uhr

Body Upgrade mit Mihajlo

Ein Kurs bei dem Sie lernen Ihren Körper und seine Bewegungen zu kontrollieren. Bei dem Sie flexibler werden, Ihr aktiver Bewegungsradius vergrößert wird & bei dem Sie sich danach besser fühlen.

SAMSTAG

11:30 – 12:30 Uhr

Weight mit Lambros

Lambros stellt Dir sein neu entwickeltes Kursformat vor, bei dem die Langhantel & das eigene Körpergewicht eine große Rolle spielen. Ein Garant für Muskelkater.

NOCH MEHR
-gegen Gebühr-
Personal Trainings,
Massagen und
krankengymnastische
Anwendungen

Kommen Sie einfach zum Kurs
oder melden Sie sich hier an:

soma&

Bindingstr. 9h
60598 Frankfurt am Main
-
+49 (0)69-6777874-2
info@somaund.de
-
Die Kurse finden im Living Hotel
Frankfurt statt

LIVING-HOTELS.COM