

„Neues zum Altbewährten“



Im neuen FABI-Jahresprogramm

August 2024 – Juli 2025 können wir Ihnen

viele neue Kurse im Bereich Bewegung & Entspannung anbieten.

Hier ein kleiner Auszug:

Y18-20 ab 10.08.2024 Gute Beweglichkeit mit traditionellem Karate
(Schnupperkurs)

Y18-25 ab 02.09.2024 Gute Beweglichkeit mit traditionellem Karate
(Grundkurs)

Y18-50 ab 08.11.2024 17.30 – 18.30 Uhr HIIT Hochintensives
Intervalltraining

Y18-55 ab 11.01.2025 11.15 – 12.15 Uhr Ganzkörper Workout
(Schnupperkurs)

Y18-56 ab 08.11.2024 18.45 – 19.45 Uhr Ganzkörper Workout (Aufbaukurs)

Y18-100 ab 23.08.2024 15.00 – 16.00 Uhr Pilates mit Beckenbodentraining

Y18-101 ab 23.08.2024 16.15 – 17.15 Uhr Pilates mit Beckenbodentraining

Y18-112 ab 20.09.2024 14.00 – 15.30 Uhr Techniktraining Nordic Walking

Y18-155 ab 16.08.2024 11.45 – 13.15 Uhr Kundalini Yoga

Y18-205 ab 05.11.2024 08.10 – 08.40 Uhr Meditation für Anfänger*innen

Y18-215 ab 03.09.2024 19.45 – 21.00 Uhr Traumreisen und Meditationen für
Frauen

Nähere Informationen finden Sie unter www.fabi-stade.de