

PERSONALTRAINING MIT ILKA

RückenFit in der Gruppe macht im Moment „Winter-Corona-Pause“. Aber ich biete weiterhin Training für eine oder maximal zwei Personen an.

Die Kräftigung der Muskulatur ist genauso wichtig wie Beweglichkeit, Mobilisation und Stabilisation. Gleichgewicht und Koordination werden wir selbstverständlich auch mit trainieren.

Bewegung ist ein Lebensgefühl, erhalt es dir, bleib dran und lass uns weiter zusammen trainieren.

20 Minuten für eine Person kosten 25,00 €

30 Minuten für max. zwei Personen kosten 30,00 €

Melde dich für Termine direkt im Physioteam Falkenried:

info@physioteam-falkenried.de | Tel.: 460 91 943

oder im Physioteam Gertigstraße:

info@physioteam-gertigstrasse.de | Tel.: 386 42 130

Ich freue mich, dich weiter motivieren zu dürfen.

Ilka Zeller



PHYSIOTEAM

Falkenried

Gertigstraße

Güntherstraße