

OKTINI

Mit 16. September 2025 startet eine neue Stunde für alle
Erwachsenen und Jugendlichen
immer dienstags von 18.30h – 19.30h:

CORE & MORE

Stabiles und kraftvolles Training
Intermittierende Rumpfkraftigung mit guter Musik
Übungen mit Thera-Band und Loop, sowie
Seilspringen, Slam-Balls, LaufABC und Dehnen

Komm vorbei und probiere es unverbindlich und kostenlos im
September aus

Werde gesünder und stabilisiere deine Tiefenmuskulatur!