

LIEBE ELTERN, FAMILIEN UND SPORTBEGEISTERTE,
SPORTLICH AKTIV ZU SEIN IST NICHT IMMER SO EINFACH, VOR ALLEM WENN MAN DAFÜR LÄNGERE WEGE ZURÜCKLEGEN MUSS ODER NICHT WEISS WIE KLAPPT ES MIT DEN KIDS. ICH FREUE MICH IHNEN DIE MÖGLICHKEITEN VORZUSTELLEN DIE ICH IHNEN HIER IN STAUFENBERG ANBIETE. GERN GEBE ICH WEITERE INFORMATIONEN. MELDEN SIE SICH EINFACH.

EUER MARCO SKOLIMOWSKI

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERS- TAG
AUCH BUCHBAR AN ALLEN TAGEN:		9:00-10:00 UHR BABY MOVE *1	
		10:30-11:30 UHR BABY MOVE *1	
PERSONAL TRAINING		12:00-13:00 UHR SCHWANGER- SCHAFTS- MOVE	
WELLNESS ANWENDUNGEN			15:00-16:00 UHR BUGGY MOVE *1
UND		13:30-14:30 UHR AUFBAUKURS RÜCKBILDUNG	
INDIVIDUELLE TRAGEBERATUNG		15:00-16:00 UHR BODY MOVE FAMILY	17:00-18:00 UHR DADDY MOVE
19:00-20:00 UHR BODY MOVE			

KURSINFORMATIONEN

NEUE KURSE!

SCHWANGERSCHAFTS - MOVE: AUSGEWÄHLTE ÜBUNGEN UNTERSTÜTZEN SIE IN DER SCHWANGERSCHAFT UND BEREITEN SIE AUF DIE GEBURT VOR.

AUFBAUKURS RÜCKBILDUNG: WIR BEGLEITEN SIE DABEI, IHREN BECKENBODEN WIEDER IN VERBINDUNG MIT FITNESSÜBUNGEN ZU KONTROLLIEREN UND ZU TRAINIEREN. EIN VORRANGEGANGENER RÜCKBILDUNGSKURS (KOMPAKTKURS) WÄRE EMPFEHLENSWERT UM DAS BEWUSSTSEIN FÜR DEN BECKENBODEN ZU SCHÄRFEN.

BABY MOVE: BEI DIESEM KURS SIND SIE GEMEINSAM MIT IHREM KLEINEN LIEBLING AKTIV UND FÖRDERN IHRE FITNESS SOWIE DIE ENTWICKLUNG IHRES KINDES.

BUGGY MOVE: DER OUTDOORKURS BEI DEM SIE GEMEINSAM MIT IHREM LIEBLING IN DER UMGEBUNG VON STAUFENBERG SPORTLICH AKTIV SIND.

BODY MOVE FAMILY: SIE SIND SPORTLICH AKTIV UND FÖRDERN IHRE FITNESS UND IHR KIND KANN IN DER ZEIT VOR ORT SPIELEN. SIE WERDEN IHREN LIEBLING IMMER IM BLICK BEHALTEN KÖNNEN UND DIE EIN ODER ANDERE ÜBUNG AUCH GEMEINSAM MACHEN.

BODY MOVE: DER FITNESSKURS BEI DEM SIE GANZHEITLICH IHR HERZ - KREISLAUFSYSTEM, IHRE KRAFT-AUSDAUER UND IHRE HALTUNG TRAINIEREN UND IHRE GESUNDHEIT FÖRDERN.

DADDY MOVE: DAS PAPA FITNESS WORKOUT - BEI DEM SIE GANZHEITLICH TRAINIEREN, IHRE MUSKULATUR AUFBAUEN UND IHR LIEBLING KANN DABEI SEIN.

KONTAKT / ANMELDUNG GERNE PER MAIL ODER WHATSAPP

KURSVARIANTEN:

KOMPLETTKURSE: *1 10 EINHEITEN À 60 MINUTEN

DAUERKURSE: 5 ER KURSKARTE

10 ER KURSKARTE

ACTIVE MOVE – natürlich fit!
INH. MARCO SKOLIMOWSKI
KIRCHSTRASSE 33
34355 STAUFENBERG

„Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“
- Jim Rohn-

WWW.ACTIVE-MOVE.EU
KONTAKT@ACTIVE-MOVE.EU
0174 / 5956188
05543 / 8199455



MARCO SKOLIMOWSKI
FITNESSCOACH UND
PERSONAL TRAINER