

	After Work „fit and fun“ Home code
Beginn	Nach Absprache
Dauer	Jeweils 60 Minuten
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort oder nach Absprache
Ausstattung	Diverse Kleingeräte werden gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
Mitzubringen	Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, Sportschuhe empfohlen, Handtuch
Inhalte	<p>Zu wenig Bewegung? Das können Sie ganz schnell ändern.</p> <p>Beim bewegten Feierabend findet ein anregendes Herz-Kreislauf-Training und Work-Out mit oder ohne Kleingeräte statt. Aufeinander abgestimmt werden flotte und entspannte Bewegungskombinationen durchgeführt und damit die Ausdauer und die Kraft verbessert.</p> <p>Rundum fit können Sie in Beruf und Alltag durchstarten.</p>
Kosten	Ab 95,20 € inkl. 19% MwSt. pro Person
Abrechnung	Bei einer Übungsstunde ist das Honorar nach Rechnungsstellung sofort zu entrichten. Bei mehreren Übungsstunden ist das Honorar nach Rechnungsstellung am Monatsende zu entrichten
Buchung	code-m.de, Liepins@code-m.de , Tel.: 030-35 38 93 34

März 2009