

# MOBILITY

TU DEINEM KÖRPER ETWAS GUTES!



Mobility: Dein perfekter Ausgleich!  
In der Welt des intensiven Sportlers, findet  
Mobility seinen Platz als essenzielles Element  
für eine ganzheitliche Fitness.  
Wir konzentrieren uns auf Mobility-Übungen,  
die deine Beweglichkeit verbessern.  
Durch das längere Verweilen in jeder Position,  
ermöglicht dieser einstündige Mobility Kurs  
eine tiefgreifende Dehnung des faszialen  
Gewebes, der Knochen und Gelenke, was sich  
positiv auf die Leistungsfähigkeit und die  
Gesundheit der Teilnehmer auswirkt.  
Starte jetzt und tu deinem Körper und deiner  
Seele etwas Gutes!



### **Bremen 1860**

Baumschulenweg 6, 28213 Bremen

Tel. 0421-211860

crossfit@bremen1860.de [www.bremen1860.de](http://www.bremen1860.de)

## **TERMINE**

### **Mobility**

Di. 9:30-10:30 Uhr

Do. 9:30-10:30 Uhr

## **PREISE**

### **Mitglieder 1860**

1 x pro Woche 27 Euro/Monat\*

2 x pro Woche 47 Euro/Monat\*

\*Vertragslaufzeiten sind zu beachten.

### **Nicht Mitglieder 1860**

10er Karte 149 Euro

kostenlos für Hansefit-Mitglieder

