

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

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

