



# NEU ab April 2016

In der „Alten Sporthalle“ und auf dem Sportplatz,  
Flensburger Str. 2c in Glücksburg



## beastvibes

POWERTRAINING IM TEAM

Lass das **beast** in dir raus und besiege deinen inneren Schweinehund im Team.  
**beastvibes** ist dein funktionelles Ganzkörpertraining in dem du in 60 Min. alles aus dir heraus  
holst. Jede Einheit ist anders, gemeinsam alles für sich und das Powerteam geben.

Nachdem wir das **beast** besiegt haben regenerieren wir uns  
in den folgenden 20 Min. bei **relaxvibes**:  
individuelles Arbeiten an unseren Defiziten unter Berücksichtigung  
neuester Erkenntnisse der modernen Rückenschule und des regenerativem  
Faszien Trainings stehen bei **relaxvibes** im Vordergrund.

ab 08.04.2016  
jeden Freitag um 19 Uhr

**Jetzt anmelden zum kostenfreien Probettraining:  
Tel. 01523 4039983**

**Teilnehmerzahl: 10 Personen**  
**Anmeldeschluss: 20. März 2015**  
**Kosten je 80 Min.: 5 € für Mitglieder  
des TSV-Glücksburg  
12 € für Externe**



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)



# NEU ab April 2016



## beastvibes

POWERTRAINING IM TEAM

Lass das **beast** in dir raus und besiege deinen inneren Schweinehund im Team. **beastvibes** ist dein funktionelles Ganzkörpertraining in dem du in 60 Min. alles aus dir heraus holst. Jede Einheit ist anders, gemeinsam alles für sich und das Powerteam geben.

Nachdem wir das **beast** besiegt haben regenerieren wir uns in den folgenden 20 Min. bei **relaxvibes**:  
individuelles Arbeiten an unseren Defiziten unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der modernen Rückenschule und des regenerativem Faszien Trainings stehen bei **relaxvibes** im Vordergrund.

ab 08.04.2016  
jeden Freitag um 19 Uhr  
In der „Alten Sporthalle“ und auf dem Sportplatz,  
Flensburger Str. 2c in Glücksburg

**Jetzt anmelden zum kostenfreien Probetraining:  
Tel. 01523 4039983**

Teilnehmerzahl: 10 Personen  
Anmeldeschluss: 20. März 2015  
Kosten je 80 Min.: 5 € für Mitglieder  
des TSV Glücksburg  
12 € für Externe

fitvibes  
PERSONALTRAINING

Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Jan Kruse (01523 4039983)

