

BAEGERSPORT

Deine Fitnessreise beginnt jetzt!

Einfach QR-Code scannen oder direkt anrufen – und schon sicherst du dir dein Probetraining bei Baegersport, deinem Fitnessstudio in Eitorf.



Telefonnummer
022439497900

E-Mail
Info@baeger-sport.de

Homepage
www.baeger-sport.de

Das Studio
Im Auel 26, 53783 Eitorf



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 09:15	STEP AEROBIC	08:30 09:15	RÜCKENFIT	08:30 09:15	FUNCTIONAL HIIT	08:30 09:15	RÜCKSTRETCH
09:20 10:05	FIT MIT ANNI	09:20 10:05	LESMILLS BODYCOMBAT	09:20 10:05	LESMILLS BODYCOMBAT	09:20 10:05	RÜCKENFIT
10:10 10:55	LESMILLS BODYPUMP	10:10 10:55	LESMILLS PILATES	10:10 10:55	LESMILLS PILATES	10:10 10:55	PILATES
							10:15
17:00 17:45	LESMILLS BODYPUMP	17:00 17:45	YOGABALANCE	17:00 17:45	BOXLETICS	17:00 17:45	BOXLETICS
17:50 18:35	LESMILLS BODYCOMBAT	17:50 18:35	BAUCH BURNER	17:50 18:35	LESMILLS BODYCOMBAT	17:50 18:35	BAUCH BURNER
18:40 19:25	FUNCTIONAL HIIT	18:40 19:25	STEP AEROBIC	18:40 19:25	FUNCTIONAL HIIT	18:40 19:25	STEP AEROBIC
19:30 20:15	WORKOUT	19:30 20:15	LESMILLS PILATES	19:30 20:15	WORKOUT	19:30 20:15	PILATES
							11:05

BAUCH BURNER

Intensives Bauchtraining auf der Matte – stärkt die Mitte und verbrennt Fett.

BOXLETICS

Mix aus Kick- und Boxtraining mit Athletik, Ausdauer und Koordination.

FIT MIT ANNI

Sanftes Training: einfache Übungen für starke Muskeln, Gelenke und Körper.

FUNCTIONAL HIIT

Fit & stark. Zirkeltraining mit Kettlebells, Medizinbällen & Schlingentrainern.

LESMILLS BODYCOMBAT

Kampfsport-inspiriertes Workout mit Musik – steigert die Fettverbrennung.

LESMILLS PILATES

Verbessert Haltung, Balance und Beweglichkeit durch kräftigende Übungen.

LESMILLS BODYPUMP

Workout mit Langhantel – baut Muskeln auf & steigert deine Ausdauer.

RÜCKENFIT

Stärkt Rücken, lindert Beschwerden und fördert eine stabile Haltung.

RÜCKSTRETCH

Dehnübungen für den Rücken – fördern Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

STEP AEROBIC

Step mit Musik – Kalorien verbrennen, Körper formen und Spaß haben.

WORKOUT

Abwechslungsreicher Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen – Fitness pur.

YOGABALANCE

Entspannung für deinen Körper – Stress lösen, Beweglichkeit & Ruhe finden.

BAEGERSPORT



Infobroschüre

& Kursplan ab 09/25

Dein Fitnessstudio in Eitorf