

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	08:30 09:15	STEP AEROBIC			09:30 10:15	RÜCKENFIT
09:20 10:05	FIT MIT ANNI	09:20 10:05	LES MILLS BODYCOMBAT			09:20 10:05	LES MILLS BODYCOMBAT	09:20 10:05	RÜCKENFIT	10:20 11:05	LES MILLS PILATES	10:20 11:05	LES MILLS BODYCOMBAT
10:10 10:55	LES MILLS BODYPUMP	10:10 10:55	LES MILLS PILATES			10:10 10:55	LES MILLS PILATES	10:10 10:55	LES MILLS BODYPUMP	11:10 11:55	BAUCH BURNER	11:10 11:55	LES MILLS BODYPUMP
										12:00 12:45	WORKOUT	12:00 12:45	WORKOUT
17:00 17:45	LES MILLS BODYPUMP	17:00 17:45	YOGABALANCE	17:00 17:45	BOXLETICS	17:00 17:45	LES MILLS PILATES	17:00 17:45	BOXLETICS				
17:50 18:35	LES MILLS BODYCOMBAT	17:50 18:35	BAUCH BURNER	17:50 18:35	LES MILLS BODYCOMBAT	17:50 18:35	LES MILLS BODYPUMP	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	18:40 19:25	LES MILLS PILATES				
19:30 20:15	WORKOUT	19:30 20:15	LES MILLS PILATES	19:30 20:15	WORKOUT	19:30 20:15	YOGABALANCE						

BAUCH BURNER	Intensives Bauchtraining auf der Matte – stärkt die Mitte und verbrennt Fett.	LES MILLS BODYCOMBAT	Kampfsport-inspiriertes Workout mit Musik – steigert die Fettverbrennung.	RÜCKENSTRETCH	Dehnübungen für den Rücken – fördern Beweglichkeit und lösen Verspannungen.
BOXLETICS	Mix aus Kick- und Boxtraining mit Athletik, Ausdauer und Koordination.	LES MILLS PILATES	Verbessert Haltung, Balance und Beweglichkeit durch kräftigende Übungen.	STEP AEROBIC	Step mit Musik – Kalorien verbrennen, Körper formen und Spaß haben.
FIT MIT ANNI	Sanftes Training: einfache Übungen für starke Muskeln, Gelenke und Körper.	LES MILLS BODYPUMP	Workout mit Langhantel – baut Muskeln auf & steigert deine Ausdauer.	WORKOUT	Abwechslungsreicher Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen – Fitness pur.
FUNCTIONAL HIIT	Fit & stark. Zirkeltraining mit Kettlebells, Medizinbällen & Schlingentrainern.	RÜCKENFIT	Stärkt Rücken, lindert Beschwerden und fördert eine stabile Haltung.	YOGABALANCE	Entspannung für deinen Körper – Stress lösen, Beweglichkeit & Ruhe finden.

BAEGERSPORT



Infobroschüre
& Kursplan ab 09/25

Dein Fitnessstudio in Eitorf