



**Wir sind das einzige  
Les-Mills®-Studio in  
Garbsen und Umgebung!**



Und weil wir von diesen beliebten, durchchoreographierten Gruppenfitnesskursen so überzeugt sind, haben wir zwei weitere in unser Programm aufgenommen: SH'BAM und BODYATTACK!



## Infos zu creafit

### creafit ohne vertragliche Bindung

Fitness drop-in: 8,- € pro Fitnessseinheit  
Zehnerkarte: 64,- €

### creafit mit vertraglicher Bindung

Fitness einfach: 25,- € monatlich  
Teilnahme an einem beliebigen Kurs pro Woche

Fitness doppelt: 33,- € monatlich  
Teilnahme an zwei beliebigen Kursen pro Woche

Fitness unbegrenzt: 42,- € monatlich  
Teilnahme an beliebig vielen Kursen

Fitness & Tanzen:  
Kombipakete ab 47,- € monatlich

### Hinweise

Bitte bringen Sie zu Ihrer Fitnessseinheit bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mit (Ausnahme: Bodybalance findet barfuß statt).

Die Dauer der Fitnessseinheiten entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursbeschreibungen.



creafit im TanzCentrum Kressler  
Havelser Str. 3 · 30823 Garbsen (Shopping Plaza)

Telefon (0 51 31) 49 100  
Büro Mo.-Fr. 9.00-12.00 & 14.00-18.00 Uhr  
E-Mail [info@kressler.de](mailto:info@kressler.de) · [www.kressler.de](http://www.kressler.de)



**Fitness in Garbsen**  
Kursplan ab 22.08.2011



**creafit**  
bei kressler

# creafit-Kursplan ab 22. August 2011

# Kursbeschreibungen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.30 Uhr 	09.00 Uhr  <b>NEU!</b>	09.00 Uhr 			
10.00 Uhr 		10.00 Uhr 	10.00 Uhr 	10.00 Uhr 	11.45 Uhr 	11.00 Uhr  <b>NEU!</b>
					13.00 Uhr 	
16.40 Uhr 				16.00/17.00 Uhr  (nach Absprache)	14.00 Uhr 	
17.45 Uhr 		17.30 Uhr 				
18.50 Uhr 	18.35 Uhr  <b>NEU!</b>	18.30 Uhr 	18.15 Uhr 	<p>Alle Kurse – mit Ausnahme von Step Choreo – sind auch für Fitnesseinsteiger geeignet.</p> <p>Step Choreo erfordert etwas Erfahrung, und natürlich sollten Sie Spaß an tänzerischen Choreographien haben.</p> <p>Bitte beachten Sie auch die Informationen auf der Rückseite dieses Prospektes.</p>		
	19.30 Uhr 	19.35 Uhr 				
19.50 Uhr 						



**NEU!** Einfaches, hoch intensives Training: (D)ein Stresskiller, 55 Min./Einheit



Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Geist und Körper in Einklang bringt, 55 Min./Einheit



Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit der Langhantel, 60 Min./Einheit



Gezielte Formung und Kräftigung, 60 Min./Einheit



Vielseitiges Ausdauer- und Kräftigungstraining mit diversen Trainingsgeräten, 60 Min./Einheit



Haltungsschulung durch intensives Mattentraining, 60 Min./Einheit



»Fitness Mix«, abgestimmt auf Personen ab 60 Jahren, 60 Min./Einheit



**NEU!** Dance-Workout mit ganz einfachen Schritten ... Party-Alarm! 45 Min./Einheit



30 min »Step Choreo leicht« plus 30 min Kräftigung mit dem Flexibar, 60 Min./Einheit



Ausdauertraining mit Schrittkombinationen auf dem Step, 60 Min./Einheit



ohne Stöcke; findet nur nach Absprache statt, 60 Min./Einheit



Latinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Lebensfreude pur! 50 Min./Einheit

Info und Anmeldung unter 0 51 31- 49 100 oder [www.kressler.de](http://www.kressler.de)