

FUNCTIONAL FLOW & FOKUS

11. Juni bis 30. Juli 2026

Donnerstags ab 18 Uhr



BEWEGLICHKEIT



KRAFT



MENTALER FOKUS

DEIN PROGRAMM

FUNCTIONAL FLOW

50 Minuten

Ein dynamisches Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.

FOKUS

25 Minuten direkt im Anschluss

Mobility, Stretch, mentaler Fokus - für mehr Balance, innere Ruhe und schnellere Regeneration.



Anmeldung
0151 110 78 265



WAS ERWARTET DICH?

- Ein funktionelles Training für den ganzen Körper
- Kleine Gruppen für eine individuelle Betreuung
- Training im modernen Studio in angenehmer Atmosphäre
- Kurskonzept und Anleitung: Nadja Jänisch

ORT

Fitnessbereich im 5. OG,
Park-Hotel Hagenbeck
Hagenbeckstrasse 150
22527 Hamburg

INVESTITION



FUNCTIONAL FLOW (50 Minuten)

14 € pro Einheit

8-WOCHEN-KARTE: 96 € %

(= 12 € pro Einheit, abgeschlossenes Kursangebot)



FOKUS (25 Minuten direkt im Anschluss)

8 € pro Einheit



+



KOMBINATION FUNCTIONAL FLOW + FOKUS

22 € pro Einheit

8-WOCHEN-KARTE: 152 € %

(= 19 € pro Einheit, abgeschlossenes Kursangebot)



Hinweise: Fokus ist auch einzeln zum regulären Preis buchbar. Vergünstigte Konditionen gelten ausschließlich in Kombination mit Functional Flow. Begrenzte Teilnehmerzahl – sichere dir deinen Platz!

BITTE MITBRINGEN

- Sportkleidung
- Handtuch
- Trinkflasche
- (optional) eigene Matte

ZUSATZINFORMATIONEN

- Umkleidemöglichkeiten sind vor Ort vorhanden
- Parkmöglichkeiten in der hoteleigenen Tiefgarage vorhanden (3,50 €/Stunde)

Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Nadja Jänisch