



EINZIG-
ARTIG IN
DUISBURG

Functional Box

FUNCTIONAL FITNESS BEI UNS



WAS IST FUNCTIONAL FITNESS BEI UNS?

Durch gezielte Übungen aus verschiedenen Fitnessdisziplinen findest Du bei uns eine ausgewogene Trainingsbalance. Wir trainieren Dich in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Ein Workout, das Deine Leistungsfähigkeit auf ein neues Level bringt.

Wir sind Duisburgs erster und einziger Fitnessanbieter dieser Art. Unsere Functional Box legt viel Wert auf eine angenehme und vor allem familiäre Atmosphäre. Wir trainieren in Gruppen von maximal 10 Personen. Damit ist eine perfekte Betreuung garantiert und die fantastischen Trainingsergebnisse sprechen für sich.

Wir berücksichtigen Euren Zeitmangel. 30 Minuten fitCross ersetzen 3 Stunden Fitnessstudio, eine unglaubliche Effizienz. Fettabbau, Muskelaufbau, Steigerung der Körperlichen Fitness, mentale Stärke, ein neues Körper- und Lebensgefühl, das alles gibt es in einem Workout. Wir sind **mehr** als nur Fitness.

EINZIG-
ARTIG IN
DUISBURG

Functional Fitness ausprobieren?

Unsere Outdoor Kurse sind schon bekannt, nun sind wir auch als Indoor-Functional Box zu erreichen. Unsere Türen stehen für Interessenten immer offen.

KURSZEITEN

Mittwochs 18.30–19.30 | Freitags 18.30–19.30 Uhr

Sonntags 11.00–12.00 Uhr und 12.00–13.00 Uhr

FUNCTIONAL BOX

Geöffnet Montags bis Freitags 9.00–12.00 Uhr

und 17.00–19.00 Uhr | Samstags 11.00–16.00 Uhr

LADY FITCROSS

Mittwochs 10.00–11.00 Uhr | Samstags 14.00–15.00 Uhr

DREHER SPORTS

Dominique Dreher

Falkstraße 73–77 | 47058 Duisburg

Fon: 0203/933 150 43 | Mobil: 0176/416 762 72

Web: www.dreherSports.de

Mail: dreherSports@gmail.com |  Dreher-Sports

Dreher  Sports



EINZIG-
ARTIG IN
DUISBURG

Functional Box

LADY-FITCROSS

Dreher  Sports

LADY-FITCROSS IN DER FUNCTIONAL BOX

Ob Berufstätige, Mütter oder Hausfrauen: Schluss mit dem Rumgehampel im Fitnessstudio. Es wird Zeit für etwas Neues. Es wird Zeit für **fitCross**. Du willst Deine Figur auf ein neues Level bringen? Egal in welcher Hinsicht? Muskelaufbau, Straffung, Fettabbau? Wir wollen nicht, dass Du Dich für 24 Monate bindest und so selten wie möglich kommst.

Hier bist Du richtig: Hier sind es die Trainer und die Gruppe, die den Unterschied machen. Durch eine einzigartige Gruppendynamik verspürst Du in kürzester Zeit ein völlig neues Körper- und Lebensgefühl. Hier sagt Dir keine Maschine, wie lang Du Dich noch bewegen musst, keine Spiegel, die Dir zeigen ob Du Deine Übung richtig ausführst.

Functional Fitness ausprobieren?

Unsere Outdoor Kurse sind schon bekannt, nun sind wir auch als Indoor-Functional Box zu erreichen. Unsere Türen stehen für Interessenten immer offen.

EINZIG-
ARTIG IN
DUISBURG

LADY FITCROSS

Mittwochs 10.00–11.00 Uhr | Samstags 14.00–15.00 Uhr

FUNCTIONAL BOX

Geöffnet Montags bis Freitags 9.00–12.00 Uhr
und 17.00–19.00 Uhr | Samstags 11.00–16.00 Uhr

KURSZEITEN

Mittwochs 18.30–19.30 | Freitags 18.30–19.30 Uhr
Sonntags 11.00–12.00 Uhr und 12.00–13.00 Uhr

DREHER SPORTS

Dominique Dreher

Falkstraße 73–77 | 47058 Duisburg

Fon: 0203/933 150 43 | Mobil: 0176/416 762 72

Web: www.dreherSports.de

Mail: dreherSports@gmail.com |  Dreher-Sports

 Dreher Sports