

WEEKEND - MIX samstags 14:30 Uhr

20.01.2018

Po-Intensiv mit Katja

45-minütiges Workout für Gesäß- und Beinmuskulatur

27.01.2018

Fitnessaerobic mit Saskia

60 min Aerobic trifft auf kraftvolles Fitnessstraining

03.02.2018

Pilates mit Doris

90 min Training vor allem für die tiefliegenden kleinen Muskelgruppen mit Stretching und Entspannung

17.02.2018

IndoorCycling-Special mit Doris

60 min zu Trance-Klängen auf dem Bike Kalorien und Fett verbrennen

24.02.2018

Box-Aerobic mit Stefan

75 min einfache Elemente des Kickboxens verbunden mit leichter Choreographie

ANFÄNGER-YOGA samstags 10:00 Uhr

(außer 10.02.2018)

Yoga tut gut und macht Spaß!



Es gilt als eines der besten „Mittel“ der Streßbewältigung, löst Verspannungen und stärkt die Abwehrkräfte.

Probiere es aus!