

Feel Your Fitness 5.0

	Halle 1/2	Halle 4/5	Halle 6	Halle 7	Halle 9	Indoor Cycling
	<p>Cardio Dance & Powerfit Julia & Bella</p>	<p>Pilates Mobility Katrin</p>	<p>Just for Fun Astrid & Micha</p>	<p>Fit mit Slingtraining II Stefan</p>	<p>Hot Iron 1® - II Anita</p>	
<p>13:00 – 13:45</p>	<p>"Powerfit meets Cardio Dance !!" Powerfit bringt bei motivierender Musik Eure Muskeln zum Brennen, die Dance Moves zu fetziger, mitreißender Musik lockern das Training auf und bringen Euch ins Schwitzen"</p>	<p>Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit, die Mobility gefördert.</p>	<p>Hier trainieren wir vor allem eins: Deine Lachmuskeln. Mit Übungen für das Gehirn, die einfach nur Spaß und gute Laune machen.</p>	<p>Um fit zu werden brauchst du nicht viel: es reichen dein Körper und der Slingtrainer. In diesem Workout trainierst Du Balance, Kraft und Beweglichkeit zugleich. Und das ganz schonend mit Deinem Körpergewicht. Lass Dich überraschen!</p> <p><u>Achtung:</u> Es gibt nur 8 Plätze, deshalb sei schnell!</p>	<p>Ein kraftvolles Fitnessprogramm für Anfänger mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout baust Du gezielt Muskeln auf und reduzierst Körperfett. Die straffenden Übungen von Hot Iron® werden mit coolen Beats und guter Laune ordentlich aufgepeppt, so spürst Du gar nicht, wie Du Dich auspowerst!</p> <p><u>Achtung:</u> Es gibt nur 8 Plätze, deshalb sei schnell!</p>	
Hallenwechsel						