

## Feel Your Fitness 5.0

	Halle 1/2	Halle 4/5	Halle 6	Halle 7	Halle 9	Indoor Cycling
	<b>Cool down mit Faszienrolle</b> Anja	<b>Stretch &amp; Relax</b> Wiebke & Myriam	<b>Yoga</b> Astrid	<b>Wand Pilates</b> Mirzana	<b>Hot Iron 1® - III</b> Anita	
<b>14:00 – 14:45</b>	Beim Faszientraining mit der Rolle werden durch Eigenmassage verklebte Faszien gelöst, die Durchblutung gesteigert und das Faszien Gewebe stimuliert. Gezieltes Faszientraining beugt Verletzungen vor, lindert Verspannungen und trägt zur Leistungssteigerung, aber auch zur Entspannung, bei.	Genieße bei Stretch&Relax nach einer intensiven Dehnung eine wohltuende Entspannung. Hier werden einzelne Muskelgruppen gelockert und Gelenke mobilisiert für: mehr Beweglichkeit, geschmeidigere Muskeln, Lösung von Verspannungen, angenehme Entspannung, Wohlbefinden für Geist, Körper und Seele	"Deine Gedanken kommen zur Ruhe, Dein Körper in den Flow!" Variationen von Sonnengrüßen helfen Dir dabei, die Tür zu Deiner inneren Balance zu öffnen und zeigen Dir einen Weg aus dem Stress in die Entspannung. Namastè!	Wandpilates ist ein perfektes Workout um Muskelgruppen wie Oberschenkel, Bauch und vor allem den Rücken effektiv zu stärken. Die Wand ermöglicht Dir Deine Wirbelsäule richtig einzustellen und Dich in den Pilatesübungen optimal auszurichten. Dadurch verbesserst Du die Flexibilität und Stabilität Deiner Wirbelsäule. Obendrein fördert Wandpilates die Durchblutung Deines Bindegewebes, wodurch Deine Faszien noch elastischer und beweglicher werden.	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!  <u>Achtung:</u> Es gibt nur 8 Plätze, deshalb sei schnell!	
<b>ab 14:45</b>	<b>After - Feel Your Fitness - Party</b>					