

Neuer Plan ab 10. September 2010

Dienstag: Neu Uhrzeit! Neue Stundenlänge!

- 9.15 Uhr Flexi Bar® (25 Minuten) mit Heiko

Neuer Stundentyp!

- 9.45 Uhr Buddha Balance (60 Minuten) mit Heiko

Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab, schärft die Sinnesorgane und erhöht das Selbstbewusstsein. Die verschiedenen Übungselemente stammen aus östlichen und westlichen Trainingsmethoden. Durch diese einzigartige Verbindung der Bewegungssegmente können Energieblockaden gelöst und der Energiefluss aktiviert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Muskelverspannungen gelöst. Während der Entspannungsphase wird die innere Balance vertieft.

Dienstag: Neue Stunde!

- 9.45 Uhr Bodystyling (45 Min.) mit Simon

Neue Stunde! Neue Stundenlänge!

- 10.30 Uhr Rückentraining/Stretch (60 Min.) mit Tanja

Neue Stunde!

- 10.45 Uhr Dance Moves (45 Min.) mit Simon

Mittwoch: Neue Stunde! Jetzt Wake Up Cycling!

- 7.00 Uhr Wake Up Cycling (60 Min.) mit Nadja

Entfällt!

- 7.00 Uhr Bodystyling (45 Min.)

Freitag: Neue Stunde! Jetzt Wake Up Bodystyling!

- 7.00 Uhr Wake Up Bodystyling (60 Min.) mit Arno/Christopher

Neuer Instruktor!

- Ganz herzlich begrüßen wir Michael Hoheisel in unserem Team. Er wird im Wechsel mit Sebastian die Freitagabendstunden Step III, Dance Moves und Flow Yoga leiten.

Das Team der SportScheck Allwetteranlage wünscht Ihnen viel Spaß beim Trainieren!