

Mach mit & sei dabei!



## Outdoor-Kurse

### **Dienstag 18:00 bis 18:45 Uhr FIVE GYM mit Laura**

Hier erwarten Dich freie Dehnübungen die im Stand- und Bodenzzyklus durchgeführt werden.  
(Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt)

### **Mittwoch 09:15 bis 10:15 Uhr: Fitness-Mix-Kurs mit Laura**

### **Mittwoch 16:15 bis 17:15 Uhr: Fitness-Mix-Kurs mit Laura**

Hier erwartet Dich ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.  
Spaß und Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

### **Donnerstag 08:00 bis 09:00 Uhr Nordic Workout mit Alexander (ab 20.08.2020)**

Nordic Walking mit Kräftigungsübungen. Start und Ziel am Eingang Mein Studio im Zentrum

### **Freitag 19:15 bis 20:15 Uhr: Rücken-Fitness-Kurs mit Alexander**

Unser zertifizierter Rückentrainer Alexander wird mit Dir begleitet von entspannender, meditativer Musik Übungen aus der klassischen Wirbelsäulengymnastik kombiniert mit allgemeinen Kräftigungsübungen unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes für die Förderung deiner Rückenfitness durchführen.

**Mitbringen:** eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Trinken, Freude

**Ort:** Waldstadion (außer Nordic Workout)

**Nicht-Mitglieder: 10er Karte 70€**

Anmeldung bei uns im Studio! Wir freuen uns auf Dich!