

AUGUST SPECIALS

<p style="text-align: center;">Toning by Clarissa</p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 01.08.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p>Toning</p> <p>Das Toning ist ein Training zur Formung und Straffung der Figur mit verschiedenen Toning-Geräten. Der Schwerpunkt liegt im Kräftigungsteil.</p>
<p style="text-align: center;">Yogilates by Sarah</p> <p>Intensitätslevel: Fortgeschritten</p> <p>Dauer: 75 min</p> <p>Termin: 03.08.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p>Yogilates</p> <p>Yogilates ist eine Kombination aus Yoga-Elementen und Pilates-Übungen. Während beim Yoga die Schwerpunkte Atmung, innere Ausgeglichenheit, Dehnungen und Beweglichkeit sind, werden beim Pilates die tiefliegenden Muskelgruppen gekräftigt. Die Kombination entspannt und kräftigt sogleich.</p>
<p style="text-align: center;">Rücken-Fit by Clarissa</p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 10.08.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p>Rücken-Fit</p> <p>Top Vital für Rumpf, Bauch und Rücken.</p> <p>Bei diesem ganzheitlichen Training werden besonders die wichtigsten Muskeln der Wirbelsäule und des Rumpfes gestärkt. Neben dem Bekämpfen von Rückenbeschwerden spielt die Prävention und Haltungsverbesserung eine entscheidende Rolle.</p>

AUGUST SPECIALS

<p>Pilates Spezial by Clarissa</p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 17.08.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p>Pilates Spezial</p> <p>Ein Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Atmung, Bauchmuskeln, Beckenboden und Rückenmuskulatur.</p>
<p>Pump by Yvonne</p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 24.08.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p>Pump</p> <p>Dieses Training ist ein Langhantel-Trainings-Workout, welches die Kraft und die Ausdauer trainiert. Durch individuelle Gewichtswahl kannst du die Intensität selber bestimmen.</p>
<p>deepWork™ by Susanne</p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 75 min</p> <p>Termin: 31.08.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p>deepWork™</p> <p>Es ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Work-Out aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.</p>