

# JULI SPECIALS

<p style="text-align: center;"><b>Yoga by Clarissa</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 06.07.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Ob geistige oder körperliche Beweglichkeit sowie Entspannung – Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu mehr Zufriedenheit und Harmonie im Alltag</p>
<p style="text-align: center;"><b>Bauch Beine Po by Clarice</b></p> <p>Intensitätslevel: Fortgeschritten</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 13.07.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Bauch Beine Po</b></p> <p>Die Problemzonen Bauch Beine Po werden durch einen Mix von Ausdauer und Kräftigungsübungen gefordert und gestrafft.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Pump by Yvonne</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 20.07.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Pump</b></p> <p>Dieses Training ist ein Langhantel-Trainingsworkout, welches die Kraft und die Ausdauer trainiert. Durch individuelle Gewichtswahl kannst du die Intensität selber bestimmen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Yogilates by Sarah</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 75 min</p> <p>Termin: 27.07.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Yogilates</b></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>