

# JUNI SPECIALS

<p style="text-align: center;"><b>Yogilates by Sarah</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 75 min</p> <p>Termin: 01.06.2014</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>
<p style="text-align: center;"><b>Zumba by Andrea</b></p> <p>Intensitätslevel: Fortgeschritten</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 08.06.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Zumba</b></p> <p>ZUMBA ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“ und genau das ist ZUMBA – Purer Spaß. Das Motto lautet „ FUN AND EASY TO DO“. ZUMBA kombiniert feurige lateinamerikanische Rhythmen mit heißen Tanzschritten. Es ist schon jetzt überall in der Welt zum Kult geworden weil es heiß, sexy, spannend und für jedermann geeignet ist. Man muss nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Bauch Beine Po by Clarissa</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 09.06.2014</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>Yogilates by Sarah</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 75 min</p> <p>Termin: 15.06.2014</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>

# JUNI SPECIALS

<p style="text-align: center;"><b>Rücken-Fit by Clarissa</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 22.06.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><b>Rücken-Fit</b></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>
<p style="text-align: center;"><b>Cycling by Theodora</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 29.06.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p style="text-align: center;"><b>Cycling</b></p> <p>Cycling ist eine der beliebtesten Ausdauersportarten. Gemeinsam in der Gruppe und im Rhythmus der Musik macht diese Form des Radfahrens nicht nur im Winter richtig Spaß</p>