

# Mai-Specials

<p style="text-align: center;"><b>Pilates Intro by Susanne</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer Dauer: 55 min Termin: 01.05.2014 Startzeit: 10:00 Uhr</p>	<p><b>Pilates Intro</b></p> <p>"Was ich schon immer über Pilates wissen wollte" Zusammen Bekanntes + Unbekanntes erarbeiten.</p>
<p style="text-align: center;"><b>deepWORK™ by Susanne</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer Dauer: 75 min Termin: 01.05.2014 Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>deepWORK™</b></p> <p>Es ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout 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>
<p style="text-align: center;"><b>Bootcamp by Till</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer Dauer: 45 min Termin: 01.05.2014 Startzeit: 12:15 Uhr</p>	<p><b>Bootcamp</b></p> <p>Im neuen Kurs steht die Kräftigung und Straffung der Muskulatur, sowie die Anregung der Fettverbrennung im Vordergrund. Alle Muskeln erhalten einen maximalen Trainingsreiz, so dass du ins Schwitzen kommst! Bring deinen Körper in Hochform!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Zumba by Andrea</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer Dauer: 55 min Termin: 01.05.2014 Startzeit: <b>19:00 Uhr</b></p>	<p><b>Zumba</b></p> <p>Zumba ist Aerobic gepaart mit heisser Latino-Musik. Die Übungen sind eine Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen. Zu verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop werden die Hüften geschwungen.</p> <p><b>ACHTUNG! DIESER KURS FINDET AM ABEND STATT.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Yogilates by Clarissa</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer Dauer: 55 min Termin: 04.05.2014 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>

# Mai-Specials

<p><b>Cycling by Remo</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 11.05.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Cycling</b></p> <p>Cycling ist ein Ausdauertraining in der Gruppe auf einem speziellen Fahrrad. Den Widerstand bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst.</p>
<p><b>Rücken-Fit by Clarissa</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 18.05.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Rücken-Fit</b></p> <p>Die Stärkung und Stabilisation des Rückens und der gesamten Rumpfmuskulatur erfolgt mit dem eigenem Körpergewicht und diversen Hilfsmitteln wie Hanteln, Therabändern und Gymnastikbällen. Rücken-Fit ist für alle Menschen wichtig und gesund.</p>
<p><b>Power Yoga by Genevieve</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 25.05.2014</p> <p>Startzeit: 11:00 Uhr</p>	<p><b>Power Yoga</b></p> <p>Power Yoga ist eine dynamische, intensive und moderne Form des Yogas , dessen Merkmal die kontinuierliche Bewegung ist. Was Power Yoga von anderen Fitness-Lektionen unterscheidet ist der harmonische Fluss durch die ganze Übungsserie, eine Übung geht fließend in die Nächste über.</p>
<p><b>Yogilates by Sarah</b></p> <p>Intensitätslevel: Anfänger-Newcomer</p> <p>Dauer: 55 min</p> <p>Termin: 29.05.2014</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>