

Sunday Fitness

Jeden Sonntag von 10:45 – 11:45 Uhr

07.01.2024 **Rückenfit** mit Vivian

Mach Deinen Rücken fit – Kraft und Beweglichkeit für einen gesunden und schmerzfreien Rücken.

14.01.2024 **Yang zu Yin Yoga** mit Corinna

Yang Yoga ist der dynamische und aktive Teil der Yogapraxis. Yin Yoga bringt Gelassenheit und Ruhe. Yin und Yang wechseln sich in dieser Stunde ab – eine perfekte Mischung!

21.01.2024 **Thai Bo** mit Ono

Hochintensive Stunde – schwitzen garantiert! Grundelemente aus dem Kickboxen werden mit einfachen Bewegungen aus dem Aerobic kombiniert. Ausdauer und Kraft werden trainiert.

28.01.2024 **STRONG Nation** mit Christina

Hochintensives Intervalltraining zu auf die Übungen abgestimmter Musik.

Viel Spaß 😊