

# Samstags-Specials

Termin	Special	
<b>03.09.2016</b>	<b>15.00 Uhr Step</b> mit Inge Ein Training für Kopf und Beine auf rhythmische Musik.	<b>16.00 Uhr Fitnessgymnastik</b> mit Inge Eine Stunde Bewegung mit einfachen Übungen für jedes Fitnesslevel.
<b>10.09.2016</b>		<b>16.00 Uhr Pilates</b> mit Ute Pilates verbessert dein Körpergefühl, beugt Rückenschmerzen vor und fördert den Muskelaufbau deiner Körpermitte und deine innere Kraft.
<b>17.09.2016</b>	<b>15.00 Uhr Step</b> mit Sandra Eine einfache Choreografie auf dem Step – Anfänger und Fortgeschrittene kommen gleichermaßen ins Schwitzen.	<b>16.00 Uhr Fitnessworkout</b> mit Sandra Ein intensives Ganzkörperworkout kombiniert mit klassischen Basisübungen zu verschiedenen Variationen für alle Fitnesslevels
<b>24.09.2016</b>		<b>16.30 Uhr Pump</b> mit Armin Ein Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers.
<b>01.10.2016</b>		<b>16.30 Uhr HIIT</b> mit Armin Eine Stunde High Intensity-Intervall-Training bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt überflüssige Fettpolster schmelzen.
<b>08.10.2016</b>	<b>15.00 Uhr Step</b> mit Tina Eine Einsteigerstunde Step-Aerobic zur Verbesserung der Ausdauer und gleichzeitigen Schulung der Koordination.	<b>16.00 Uhr Bauch-Beine-Po</b> mit Tina Das perfekte Bodyshaping- gezieltes Training von Bauch, Beine und Po zur Straffung und Verminderung der klassischen Problemzonen.
<b>15.10.2016</b>	<b>15.00 Uhr TAWO</b> mit Inge Eine Kombination aus Tanz und Workout, ein Erlebnis zum Mitmachen!	<b>16.00 Uhr Fitnessgymnastik</b> mit Inge Eine Stunde Bewegung mit einfachen Übungen für jedes Fitnesslevel.
<b>22.10.2016</b>	<b>15.00 Uhr Step</b> mit Sandra Eine einfache Choreografie auf dem Step – Anfänger und Fortgeschrittene kommen gleichermaßen ins Schwitzen.	<b>16.00 Uhr Medizinball-Workout</b> mit Sandra Keine Angst vor Gewichten! Der sanfte Riese unter den Trainingstools ergänzt klassische Fitnessübungen zu einem intensiven Ganzkörpertraining.
<b>05.11.2016</b>	<b>15.00 Uhr deepWORK meets bodyART</b> mit Bea Eine spannende, abwechslungsreiche Reise durch das Konzept von bodyART und deepWORK – über Sprünge, Schwünge, Kraft-, Dehn- und Energieübungen bis hin zur Tiefenentspannung ist alles dabei.	
<b>19.11.2016</b>		<b>16.00 Uhr Pilates</b> mit Ute Eine Stunde Pilates für den Beckenboden, um durch intensive Übungen diesen anzusteuern und zu stärken.
<b>26.11.2016</b>	<b>15.00 Uhr TAWO</b> mit Inge Eine Kombination aus Tanz und Workout, ein Erlebnis zum Mitmachen!	<b>16.00 Uhr Pump-Mix</b> mit Inge Ein Mix aus Kurz- und Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers.
<b>10.12.2016</b>	<b>15.00 Uhr Step</b> mit Sandra Eine einfache Choreografie auf dem Step – Anfänger und Fortgeschrittene kommen gleichermaßen ins Schwitzen.	<b>16.00 Uhr Fitnessworkout</b> mit Sandra Ein intensives Ganzkörperworkout kombiniert mit klassischen Basisübungen zu verschiedenen Variationen für alle Fitnesslevels