Turngesellschaft 07 Eberstadt e. V.

TG07

2. HALBJAHR 2019:
SAMSTAG-SPECIALS

Datum	Uhrzeit	Titel	Beschreibung
19.10.	16-17 Uhr	**Zumba** mit Katharina	Zumba kombiniert Aerobic mit latein-amerikanischen Tänzen zu mitreißenden Choreografien. Die motivierende Musik versetzt in Urlaubs- und Partystimmung!
26.10.	17-18 Uhr	**Hot Iron** mit Anne-Sophie	Diese Stunde ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Hot Iron ist ein intensives Ganzkörpertraining und gleichzeitig der perfekte Einstieg für An-fänger in die Trainingswelt der Gewichte.
02.11.	16-17 Uhr	**Step-Aerobic** mit Inge	Eine raffinierte Choreografie für Step-Fans mit Vorkenntnissen
09.11.	16-17 Uhr	**Step-Aerobic** mit Sandra	Eine Cardio-Stunde mit dem Step: Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!
16.11.		**tbc**	
23.11.	16-17.30 Uhr	**Deep Work** mit Meike	Eine mitreißende Choreografie lässt die Zeit wie im Flug vergehen und die An-strengung vergessen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!
30.11.	17-18 Uhr	**Hot Iron** mit Anne-Sophie	Diese Stunde ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Hot Iron ist ein intensives Ganzkörpertraining und gleichzeitig der perfekte Einstieg für An-fänger in die Trainingswelt der Gewichte.
07.12.		**tbc**	
14.12.	16-17.30 Uhr	**Yoga** mit Kirsten	**Reinheit und Klarheit mit Twist and Turn:** Mit kräftigenden Asanas stärkst du in dieser Yoga-Sequenz deine Mitte. Durch immer wieder eingeflochtene Twists wird dein Verdauungsfeuer angeregt und deine Organe massiert und aktiviert. Und dennoch bekommst du genug Raum um zu entspannen und loszulassen. Die Yogapraxis wird dir helfen, Ballast aus der Welt zu schaffen und das Vertrauen in dein Bauchgefühl zu stärken.

Für Mitglieder kostenlos. Nicht-Mitglieder zahlen pro Termin 5 Euro.