

Group-Fitness 10.12.18 – 16.12.18

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.15	10.10	Toning	Sandra N.	
	10.15	11.10	Tai Chi	Sandra N.	
	11.15	12.10	WORLD JUMPING® Basic	Grit	Mit Anmeldung!
	12.15	13.10	Pilates	Eva	
	18.15	19.10	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Sonja	
	19.15	20.10	Toning	Sonja	
Dienstag	08.15	09.10	WORLD JUMPING®	Ana	Mit Anmeldung!
	09.15	10.10	Dance & Toning	Lidia M.	
	10.15	11.10	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	NEU! NEU!!!!
	18.00	18.55	Rücken Fit	Brigitte	
	19.00	19.55	Zumba	Lesly	
	20.05	21.05	BodyPump®	Moni	
Mittwoch	08.15	09.15	BodyPump®	Alejandro	
	10.05	11.00	Toning	Recca	
	11.05	12.00	Zumba Gold	Lesly	
	12.15	13.00	Five Gym	Grit	
	18.00	18.55	Toning	Sonja H.	
	19.00	20.00	BodyCombat®	Rafaela	
	20.10	21.05	TriYoga	Astrid	
Donnerstag	09.15	10.10	Rücken Fit	Nicole G	
	10.15	11.10	Zumba	Lesly	
	11.15	11.45	Yoga Balance	Grit	
	12.00	13.00	BodyPump	Alejandro	
	19.10	20.10	WORLD JUMPING® Intervall	Ana	Mit Anmeldung!
	20.15	21.00	BodyBalance®	Sarah	Neu!!!! NEU
Freitag	08.10	09.10	BodyPump®	Sarah	
	09.15	10.10	BBP	Lidia M.	
	10.15	11.10	Pilates	Eva	
	18.00	19.00	BodyPump®	Moni	
	19.10	20.10	BodyCombat®	Rafaela	
Samstag	08.10	09.05	Step für Mittel bis Fortgeschrittene	Beatrice	
	09.15	10.10	Zumba	Lesly	
	10.15	11.10	WORLD JUMPING®	Ana	Mit Anmeldung!
Sonntag	10.15	11.15	BodyPump®	Kerstin	Mit Anmeldung!

Vinyasa Flow Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Vinyasa: Die Silbe **Vi** – bedeutet auf eine bestimmte Art und Weise und die Silbe **Nyasa**-bedeutet Platzierung. Vinyasa ist eine Haltungs-Sequenz wo Bewegung und Atmung synchronisiert werden. Beim Vinyasa Flow Yoga greifen die Asanas fließend ineinander. Der Atemimpuls initiiert die Bewegung. Es fördert die Flexibilität, Balance, Entspannung und stärkt Kraft und Konzentration.