

# NEU!NEU!NEU!NEU!

# TRIPLE-MIX-TRAINING

Ab sofort findet

**mittwochs**  
**von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr**

ein neues Stundenkonzept statt.

Im wöchentlichen Wechsel wird

- ✓ funktionelles Zirkeltraining
- ✓ Faszien in Balance
- ✓ Aerobic

angeboten.

✓ funktionelles Zirkeltraining

Das funktionelle Zirkeltraining vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core-Training und sensomotorisches Training. Der Zirkel bietet Spaß und optimales Training für alle.

✓ Aerobic

Pfiffige aerobe Choreographien zu flotter Musik. Beginnend mit einfachen Schrittkombinationen für jedermann, auch für Anfänger.

✓ Faszien in Balance

Nach einem Warm-up widmen wir uns dem Faszien-Workout nach den Prinzipien Spüren, Dehnen, Federn und Beleben. Kleingeräte (u. a. Hanteln, Theraband) bringen Abwechslung in das Training.

Mit Übungen, die zur Dehnung und Entspannung der Muskulatur dienen, werden Sie gut gelaunt und entspannt die Stunde verlassen.

Bitte bringen Sie zu dieser Stunde bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, ein Handtuch und ein Getränk mit.