

# TV Wiblingen

# Sommer Spezial



Keine Lust auf eine lange Sommerpause!  
Ferien Workshop

<b>Di. 03.08.</b>	<b>morgens</b>	<b>09:30 bis 11:00 Uhr</b>	<b>Pilates</b>
<b>Mi. 04.08.</b>		<b>19:00 bis 20:30 Uhr</b>	<b>Intervall Training</b>
<b>Di. 10.08.</b>	<b>morgens</b>	<b>09:30 bis 11:00 Uhr</b>	<b>Pilates/Beckenboden</b>
<b>Mi. 11.08.</b>		<b>18:30 bis 19:30 Uhr</b> <b>19:30 bis 20:30 Uhr</b>	<b>Mixed it all up</b> <b>Pilates Powerhouse</b>
<b>Di. 24.08.</b>	<b>morgens</b>	<b>09:30 bis 11:00 Uhr</b>	<b>Pilates/Wirbelsäule</b>
<b>Mi. 25.08.</b>		<b>18:30 bis 19:30 Uhr</b> <b>19:30 bis 20:30 Uhr</b>	<b>Aero Swing</b> <b>Slow Motin Fitness</b>

**Pilates:** Grundlegende Übungen, um sowohl den Körper als auch den Geist zu trainieren. Mit Schwerpunkt Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch.

**Intervall-Training:** Abwechslungsreiches Ausdauertraining im Wechsel mit gezielten Kräftigungsübungen.

**Aero Swing** Mit dem Flexibar u. dem Aero Step fit bleiben u. Fett verbrennen. Neben Rückentraining u. Osteoporoseprophylaxe ist der Flexibar ein echter Fettburner! Aero Step und Gymnastikstab, das perfekte Team um ein perfektes Ganzkörpertraining durchzuführen.

**Slow Motion Fitness:** Sanftes Fitnessstraining für die Tiefenmuskulatur. Mit Elementen aus dem Yoga, Pilates und Bauch-Beine-Po.

**Mixed it all up:** Abwechslungsreiche Aerobic-Schritte verbunden mit dem Step ..... ergibt ein pfiffiges Herzkreislauftraining, das Spaß macht.

**1 Workshop 3,00 Euro / 2 Workshops pro Tag 5,00 Euro / 8 Workshops 20,00 Euro**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_ Name der Bank: \_\_\_\_\_  
Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Workshop	03.08.10/09:30h	11.08.10/19:30h	1 Workshop	3,00 Euro
	04.08.10/19:00h	24.08.10/09:30h	2 Workshops p. Tag	5,00 Euro
	10.08.10/09:30h	25.08.10/18:30h	8 Workshops	20,00 Euro
	11.08.10/18:30h	25.08.10/19:30h		

Unterschrift \_\_\_\_\_