



TV Wiblingen

Sommer Spezial

Keine Lust auf eine lange Sommerpause!

Ferien Workshop

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

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 pffiffiges Herzkreislauftraining, das Spaß macht.

SÄMTLICHE STUNDEN SIND AUCH FÜR MÄNNER GEEIGNET

Infos unter Tel.: 0731 / 41407 oder info@tv-wiblingen.de