

1. ADVENT

Stretch & Relax

10:30 UHR IM G3 mit Yasmina

Hier verbinden wir bewusste, sanfte Bewegung mit ruhigen und tiefen Dehnungen.

Es geht weniger um Kräftigung als mehr um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration.

Ein Kurs, um Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und sich einfach wohl zu fühlen.



2. ADVENT

Functional Flow

14:00 UHR IM G3 mit Malin

Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller Bewegungsablauf entsteht. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet. Bodyworkout – mal ganz anders!



UNSERE ADVENT SPECIALS

BW 96 REHA | BW 96 KURSE



BW96STUDIO

Gemeinsam fit!

3. ADVENT

Zumba

UM 11:00 UHR IM G3
mit Katja und Olga

Das lateinamerikanisch inspirierte Workout, das sich aus Aerobic, Bewegungen und Schritten aus internationalen und latein-amerikanischen Tänzen zusammensetzt, ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Ganzkörpertraining für jedermann!



4. ADVENT

Indoor Cycling

10:30 UHR IM KURSRAUM mit Svenja

Mit Svenja fahrt ihr auf unseren speziellen Cycling-Bikes ein motivierendes Intervalltraining, trainiert euer Herz-Kreislauf-System und verbrennt eine Menge Kalorien.



[Anmeldung bw96.de](http://Anmeldung.bw96.de)