

WEIHNACHTSSPECIALS

Dienstag, 18.12.18 Raum 1 mit Uschi

08.45 Uhr X-mas Dance

Bevor die ruhigen, besinnlichen Feiertage beginnen, lasst uns noch mal losfetzen! 90 Min. X-Mas Dance nach schwungvollem Weihnachtssound.

10.15 Uhr Power-Core-Workout für die Figur

Mit dem intensiven Zirkeltraining für den ganzen Körper lassen wir die Muskeln brennen, da haben die „Weihnachtsspeckröllchen“ keine Chance!

11.00 Uhr Entspannt in den Feiertagstrubel

Mit einer Traumreise entspannt und ausgeglichen in die Feiertage! Bitte Decke und Kissen mitbringen!

Donnerstag, 20.12.18 19.00 Uhr Raum 1

X-Mas-PoBB-Special mit Sabine Boothe

Die Weihnachts-Zutaten: Einen „Abendgruß“, Weihnachts-songs, Workouts for 1 and for 2, gute Laune und positive Energie. Damit stimmen wir uns auf die Weihnachtstage ein.

Sonntag, 23.12.18 Raum 1 mit Uschi

10.30 Uhr X-Mas Dance

Schwitzen bis das Christkind kommt. Wir tanzen uns mit passender Musik in Weihnachtsstimmung für die Feiertage.

11.15 Uhr Power PoBB mit Uschi

Mittwoch, 26.12.18

Specials mit Anke

10.00 Uhr Raum 1

Back in Shape

Kraft und Ausdauer für den Jahreswechsel

11.00 Uhr Raum 1

Back in Balance

mit Stretch und Relax Ausgleich schaffen

Specials mit Mario

10.00 Uhr Raum 2

Spinning – Cyclen Richtung Vanillegipfe(r)l

Wofür ist denn die ganze Schlemmerei gut, wenn nicht für eine intensive Ausdauerstunde auf dem Rad.

11.00 Uhr Raum 4

Tabata – Special

hier brennen nicht die Lichter am Weihnachtsbaum, sondern die Muskeln!