

16.09.2013



**ES GEHT LOS! MIT VIELEN NEUEN KURSEN.  
NEU FÜR ALLE.  
NEU FÜR MÄNNER.  
NEU FÜR KIDS+TEENS.**

**ES GEHT LOS! MIT VIELEN NEUEN KURSEN.**

Mit viel Elan und Freude starten wir in die neue Saison. Wir hoffen, unser Kursprogramm war auch in deiner Post. Falls nicht, ruf einfach an! Wir senden es dir gern nochmals zu. Ganz besonders möchten wir dich hier auf unsere neuen Kurse aufmerksam machen. Sicher ist da auch für dich etwas Interessantes dabei. Es wäre aber auch schön, wenn du deine Familienmitglieder, deine FreundInnen oder deine ArbeitskollegInnen zu mehr Bewegung motivieren könntest.

**NEU FÜR ALLE.**

**Deep Work:** Ein neues, einzigartiges, ganz besonderes Workout.

Athletisch, anstrengend - aber einfach. Begeistert Frauen und Männer.

**Hatha Yoga:** Klassisches körperbetontes Yoga. Zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Kurse am Vormittag und am Abend.

**BOKWA:** Originelles Ausdauer-Training, bei dem man Buchstaben und Zahlen mit den Füßen steigt. Kurse in der Früh und am Abend.

**Zumba Gold:** Für alle, die Zumba lieben, es aber lieber ein wenig ruhiger und einfacher wollen.

**Aqua-Jogging:** Gutes Ausgleichstraining und tolles Lauftraining für den Winter - für alle, die das Wasser lieben.

**NEU FÜR MÄNNER.**

**bodyART für Männer:** bodyART ist vor allem auch ein Männer-Sport. In diesem Kurs wird sich das zeigen.

**Fun+Function:** Funktionelles Training - Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer, Reaktionsvermögen usw. - für Alltag und Freizeit.

**NEU FÜR KIDS+TEENS.**

**Yoga für Kids:** Auch Kinder leiden unter Belastungen und Leistungsdruck. Die für Kinder adaptierte Form des Yoga hilft, diese besser zu bewältigen.

**Zumba für Teens:** Zumba macht Spaß - auch Jugendlichen. Mit der jungen Trainerin Sophie können sie einfach abtanzen.

**Es geht los! Kostenloses Schnuppern möglich.  
Komm doch einfach vorbei - und bring noch jemand mit!**

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**