

Trendsportwoche mit Jasmin Neuhauser

14. – 21.09.2018

Freitag 14.09.2018	Anreise ab 14 Uhr			
Samstag 15.09.2018	Wunschfigurtraining mit Pilates & Yoga	07:00 – 07:30 Uhr Early Bird im Gym	08:30 – 09:30 Uhr Entspannt in den Tag im Gym oder Outdoor	16:30 – 18:00 Uhr Mach dich Locker im Gym oder Outdoor
Sonntag 16.09.2018	Luftsprünge für die Gesundheit	07:00 – 07:30 Early Bird im Gym	08:30 – 09:30 Uhr Schwungvoll in den Tag im Gym oder Outdoor	16:30 – 18:00 Uhr Mach dich Locker im Gym oder Outdoor
Montag 17.09.2018	Beweglich & Geschmeidig	07:00 – 07:30 Early Bird im Gym	08:30 – 09:30 Uhr Voller Energie in den Tag im Gym oder Outdoor	16:30 – 18:00 Uhr Mach dich Locker im Gym oder Outdoor
Dienstag 18.09.2018	Knackig für den Sommer	07:00 – 07:30 Early Bird im Gym	08:30 – 09:30 Uhr Mit Elan in den Tag im Gym oder Outdoor	16:30 – 18:00 Uhr Mach dich Locker im Gym oder Outdoor
Mittwoch 19.09.2018	Kraft & Ausdauer	07:00 – 07:30 Early Bird im Gym	08:30 – 09:30 Uhr Aktiv in den Tag im Gym oder Outdoor	16:30 – 18:00 Uhr Mach dich Locker im Gym oder Outdoor
Donnerstag 20.09.2018	Gute Laune am Minitrampolin	07:00 – 07:30 Early Bird im Gym	08:30 – 09:30 Uhr Federleicht in den Tag im Gym oder Outdoor	16:30 – 18:00 Uhr Mach dich Locker im Gym oder Outdoor
Freitag 21.09.2018	Best of & Trainieren wie die Stars	07:00 – 07:30 Early Bird im Gym	08:30 – 09:30 Uhr Ausklang im Gym oder Outdoor	

Wunschfigurtraining:

Entdecken Sie den Mix aus Pilates & Yoga und die Problemzone wird zur Komfortzone.

Luftsprünge für die Gesundheit:

Gemeinsam abheben macht einfach MEGA Spaß und trainiert die Muskeln ganz nebenbei für eine tolle Körperform und einen entspannten Rücken. Auf die Springschuhe, fertig, los.

Beweglich und geschmeidig:

Wie ein Leopard - Faszientraining einmal anders. Was Sie garantiert noch nicht mit der Faszienrolle trainiert haben.

Knackig für den Sommer:

Mit den effektiven Übungen mit unserem Gymstick - Mit dem Mix aus Glasfaserstab und Fitnessstube wird es bei über 100 Übungsvarianten garantiert nicht langweilig im Training.

Kraft & Ausdauer:

Für unterwegs - Mit dem Miniband haben Sie einen Trainingspartner an der Seite der einfach überall Platz hat und verfügbar ist, wann immer Sie wollen.

Gute Laune am Minitrampolin:

Egal ob schwingen oder springen, am Minitrampolin ist einfach nichts verboten, weil wir uns schonender wohl kaum bewegen können. Ein Spaß in jedem Alter!