BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten.
Der Name steht für **„Bodyworks meets Yoga“** und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert.
Es kombiniert Elemente aus dem Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert.
BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Kursstart: Montag 26. September 2022
18:30 - 20:00

Gratis Schnuppern und ein Einstieg unter dem Jahr ist jederzeit möglich sofern noch Plätze frei sind – Anmeldung erforderlich!

Unkostenbeitrag: € 140 (30 Einheiten à 90 Minuten)
(+ € 10 Kaution für Magnetchip)

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmeranzahl!
Teilnehmerplätze werden nach Einzahlungsdatum gereiht!

Voraussetzung: KEINE!

Mitzubringen:
- wer hat, eine Yogamatte (Mattenanzahl des Turnvereins ist begrenzt)
- Trinkflasche
- Handtuch

Nähere Informationen bekommt ihr bei der ersten Stunde.

Ich freue mich auf Euer Kommen.

Julia Hintenaus
E-mail: julia.tvhall1862@gmail.com
Tel: 0650/4103509

Turnverein Hall 1862
Dr.-Otto-Stolz-Straße 2
6060 Hall in Tirol