

# B O D E G A

*moves*



**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.

Jede 5. Stunde mache ich mit euch ein **BODEGA reflow®** Special. Näheres hierzu bei den Schnupperstunden.

**Kursstart:** Donnerstag 24. September 2020  
20:15 - 21:30

**Gratis Schnupperstunden:** 24. September. und 1. Oktober 2020  
Anmeldung erforderlich!  
(auf Anfrage könnt ihr auch unterm Jahr zum Schnuppern kommen)

**Unkostenbeitrag:** € 110 (30 Einheiten à 75 Minuten)  
(+ € 10 Kautions für Magnetchip)

**ACHTUNG:** Begrenzte Teilnehmeranzahl! Teilnehmerplätze werden nach Einzahlungsdatum gereiht!

**Voraussetzung:** KEINE!

**Mitzubringen:**

- wer hat, eine Yogamatte (Mattenanzahl des Turnvereins sind begrenzt)
- Trinkflasche
- ein Handtuch

Nähere Informationen bekommt ihr bei den Schnuppertagen.

Ich freue mich auf Euer Kommen.

Julia Hintenaus  
E-mail: [julia.tvhall1862@gmail.com](mailto:julia.tvhall1862@gmail.com)  
Tel: 0650/4103509