



neues Stundenangebot ab Januar 2020

LES MILLS **BODYCOMBAT**

WAS IST BODYCOMBAT?

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei **740 Kalorien**. Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Der Trainer gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Kampfrunde herauszuholen. Du baust Stress ab, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

LES MILLS **BODYPUMP**

WAS IST BODYPUMP?

BODYPUMP ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit. Aber auch für diejenigen, die bereits fit sind und es bleiben möchten, bzw sich weiter verbessern möchten.

BODYPUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu **540 Kalorien**. Bei den [wissenschaftlich erprobten](#) Bewegungsabläufen und Techniken stehen dir erfahrene Instrukturen zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine! Du verlässt die Stunde motiviert und mit Lust auf mehr.

LES MILLS **BODYBALANCE**

WAS IST BODYBALANCE?

BODYBALANCE ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Stunde ist für jeden geeignet.

BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Trainer geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Stunde entspannt, ausgeglichen, glücklich.

Die Kosten für Mitglieder belaufen sich auf € 350,- / halbes Jahr.

Für Nicht-Mitglieder gibt es eine Block-Karte (3 Monate gültig) für € 220,- für einen festgelegten Kurs.

Die **TRAININGSZEITEN** sind wie folgt und finden im PFARRHEIM AUFKIRCHEN statt

Montag:

08:30 – 09:30	BODYBALANCE	mit Franziska Beilicke
09:30 – 10:30	BODYPUMP	mit Ilke Atug
19:00 – 20:00	BODYCOMBAT	mit Ilke Atug
20:00 – 20:45	BODYBALANCE 45 ´	mit Franziska Beilicke

Mittwoch:

08:30 – 09:30	BODYCOMBAT	mit Marion Zahn
09:30 – 10:30	BODYBALANCE	mit Franziska Beilicke
19:00 – 20:00	BODYPUMP	mit Ilke Atug

Freitag:

08:30 – 09:30	BODYBALANCE	mit Franziska Beilicke
---------------	-------------	------------------------

Anmeldung über die Geschäftsstelle unter geschaeftsstelle@mtv-berg.de oder 08151 / 9790259