

Gemeinsam bewegen wir Haar!

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

23 - 30 September



EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

22.09. - 26.09.25

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	09.15 Uhr Barré Gina / R4		09.15 Uhr Spinning & Rücken Iva / R2	08.15 Uhr Faszientraining Richard / TF	08.15 Uhr Faszientraining Richard / TF
Nachmittag	Ab 17.00 Uhr Ruder Challenge Pascal / TF	17.15 Uhr Faszientraining Richard / TF		15.00 - 19.00 Uhr Spiel & Spaß - Challenge Zoe / TF	9.15 & 15.15 Uhr Technik Kreuzheben Lena / TF
Abend	17.15 Uhr Faszientraining Richard / TF	19.15 Uhr Bauch Workout Korbinian / TF	19.15 Uhr Barré Gina / R4	18.15 Uhr Breathwork Entspannung Yasmina / R2	18.15 Uhr Breathwork Energie Yasmina / R4

>> Erläuterungen zu den Workshops und Kursen im nächsten Slide!

✓ **Bring a Friend!**

Die ganze Woche über
kannst du deine Freunde
mit zum Training bringen.

✓ **Und das Beste:**

Mit jeder Teilnahme
sammelst du Lose für
unseren Gewinn-Topf!

Gemeinsam bewegen wir Haar!

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September



EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

22.09. - 26.09.25

Workshop	Beschreibung
Faszientraining	Bei und gegen Bewegungseinschränkungen - genau das, was dir im Alltag fehlt!
Kreuzheben	Lerne die richtige Technik von Grund auf, damit du sicher und gut trainierst - ideal für jedes Alter und mehr Kraft.
Ruder-Challenge	Könnt ihr gemeinsam eine Strecke von 200 km in einer Woche rudern?
Breathwork	Lerne, wie Atmen dir hilft, ruhiger zu werden & neue Kraft zu bekommen. Do.: Parasympathikus - Entspannung & Ruhe Fr.: Sympathikus - Energie & Power
Spinning & Rücken	Radfahren zu motivierender Musik Anschließend Kraft & Mobility für deinen Rücken
Bauch Workout	Kurzes, hartes Training für einen starken Bauch!
Barré	Verbindet Ballett, Pilates und Fitness für einen starken Körper, gute Haltung und ein tolles Körpergefühl
Spiel & Spaß - Challenge	Schlage Zoe beim Luftballon-Spiel