

„BODEGA moves®“ Herbstkurs 2021

27.09. bis 13.12.2021 (in den Ferien – kein Kurs) in der Sporthalle Büchenbach, 18:00-19:00 Uhr



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 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.

- Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Handtuch, Gym_Matte, ausreichend zu trinken mitbringen!
- Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich. siehe
- Kosten: Anmeldeformular
- Info: bei Abt. Leiter Gymnastik Harald Heubusch
Tel.: (0157 -86867827) E-Mail: TV21.Gymnastik@web.de
- Anmeldung: schriftlich per E-Mail od. Post (alternativ unter www.tv-buechenbach.de) immer
- Grobe Termine: Montags von 18:00 – 19:00 Uhr
27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12.2021
- Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen
Anmeldung bis spätestens 06.09.2021 erwünscht



Mein Name ist **Catharina Wirth "Cadda"**

Seit 2017 bin ich ausgebildete „Group Fitness Trainerin“ mit LIZENZEN & Fortbildungen in

- Group Fitness B-Lizenz
- XCO Latin Workout
- 4STREATZ Instruktor
- BootCamp Instruktor
- Pound-Rockout-Workout Instruktor
- Breakletics Instruktor
- Functional Instruktor

