

„BODEGA moves®“ Frühjahrskurs 2020

13.01.2020 bis 30.03.2020 (in den Ferien – kein Kurs) **in 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.



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 Instructor
- BootCamp Instructor
- Pound-Rockout-Workout Instructor
- Breakletics Instructor
- Functional Instructor



Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Handtuch, Gym_Matte, ausreichend zu trinken mitbringen!

Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Kosten: siehe 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)

Ort: Mehrzwecksporthalle Büchenbach

Grobe Termine: immer Montags von 18:00 – 19:00 Uhr

13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.2020

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen


„BODEGA moves®“ Frühjahrskurs 2020

13.01.2020 bis 30.03.2020 (in den Ferien – kein Kurs) **in 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.



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 Instructor
- BootCamp Instructor
- Pound-Rockout-Workout Instructor
- Breakletics Instructor
- Functional Instructor



Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Handtuch, Gym_Matte, ausreichend zu trinken mitbringen!

Hinweise: 11 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Kosten: siehe 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)

Ort: Mehrzwecksporthalle Büchenbach

Grobe Termine: immer Montags von 18:00 – 19:00 Uhr

13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.2020

Sonstiges: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen