



TIMELINE - OPENING DAY DCADA

VORSTELLUNG DES KURSKONZEPTS MIT KURZFORMATEN

KURS	ZEIT	AKTIVITÄT	TRAINER & ORT	INHALT
1	10.15 - 10.45	RÜCKENGYMNASTIK LVL 2	ISABEL - KURSRAUM FITNESS	"RÜCKENTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE" EIN STARKER RÜCKEN FÜR EINEN BESCHWERDE- FREIEN ALLTAG. FORDERNDE UND EFFIZIENTE ÜBUNGEN ZU EINEM GESUNDEN RÜCKEN
2	11.00 - 11.30	FUNCTIONAL TRAINING LVL 1	DOMINIK - KURSRAUM CENTER COURT	"FUNCTIONAL TRAINING, WAS IST DAS?" WIR ERKLÄREN ES DIR! GANZKÖRPERTRAINING FÜR ALLE, DIE SICH FORDERN ABER NICHT ÜBERFORDERN WOLLEN!
3	11.45 - 12.15	YOGA	ISABEL - KURSRAUM FITNESS	„COME AS YOU ARE“ EGAL OB VOLLBLUT- SPORTLER, BEWEGUNGS-ANFÄNGER ODER TEILZEITHIPPIE, ALLE SIND WILLKOMMEN! DU BRAUCHST KEINE VORKENNTNISSE UND KANNST EINFACH EINSTEIGEN
4	12.30 - 13.00	YOGA	ISABEL - KURSRAUM FITNESS	„TAKE THE WEIGHT OFF YOUR SHOULDERS“ HIER ERWARTET DICH EINE YOGAEINHEIT, FÜR ALLE MIT VERSPANNUNGEN UND PROBLEMEN IM NACKEN, SCHULTERN UND UNTEREN RÜCKEN



TIMELINE - OPENING DAY DCADA

VORSTELLUNG DES KURSKONZEPTS MIT KURZFORMATEN

KURS	ZEIT	AKTIVITÄT	TRAINER & ORT	INHALT
5	13.15 - 13.45	PILATES	SUSANN - KURSRAUM FITNESS	"PILATES - IT'S ALL ABOUT THE CORE" PILATES BESCHÄFTIGT SICH MIT DEM CORE, DER STABILEN MITTE, DIE UNS AUFGERICHTET DURCH DEN ALLTAG TRÄGT. VIELLEICHT BLEIBT JA EIN KLEINER BAUCHMUSKELKATER NACH DEM 30-MINÜTIGEN KURS ALS CHARMANTER REMINDER, AKTIV DABEI ZU SEIN?
6	14.00 - 14.30	PILATES	ZANE - KURSRAUM FITNESS	"PILATES FÜR DIE KÖRPERMITTE" ATEMTECHNIKEN & TIEFENMUSKULATUR FÜR EINE STARKE RUMPFMUSKULATUR
7	14.30 - 15.00	FITNESS BOXEN	GEREON - KURSRAUM FITNESS	"BOXEN MEETS FITNESS" EIN BOXKURS GEPAART MIT AUSDAUERNDEN HIGH INTENSITY EINHEITEN, DIE ALL DIEJENIGEN ANSPRECHEN, DIE SICH RICHTIG AUSPOWERN MÖCHTEN!