

Spezial-Kurs-Event am 29.10.2017

No Limits!



11.00 - 12.00 Uhr	Bodypump	mit Jennifer und Elena
12.10 – 12.50 Uhr	CX Worx	mit Jennifer und Elena
13.00 – 13.30 Uhr	Grit Cardio	mit Jennifer und Elena
13.40 – 14.00 Uhr	Faszientraining	mit Jennifer und Elena

BODYPUMP®: 60 Minuten lang trainieren wir alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichts-übungen (Squat, Chest-Press, Clean & Press, Bicep Curl, Lunge). Mitreissende Musik, motivierende Instrukoren und das Gewicht der eigenen Wahl spornen uns zu Höchstleistungen an und sorgen für schnelle Ergebnisse!

CX Worx®: 30 Minuten CXWORX Training ist alles, was man braucht, um der Rumpfmuskulatur ein forderndes Workout zu bieten. Isolierte Übungen sprechen gezielt spezielle Muskeln an, integrierte Bewegungen nutzen zwei oder mehr Muskelgruppen auf einmal. Das dynamische Training bewirkt eine Kräftigung der Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur.

Cardio Cardio®: Das 30-minütige hochintensive Intervall-Workout, mit dem Du Deine cardio-vaskuläre Fitness und Schnelligkeit verbesserst und Deinen Kalorienverbrauch ankurbelst. Dieses Workout beinhaltet eine Reihe von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Es fordert Dich und ist besonders intensiv, damit du schnell Erfolge erzielst.

Faszientraining: Faszien haben einen beträchtlichen Einfluss auf unseren Körper, denn sie umhüllen Organe, Muskeln und Bänder. In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Faszien, lösen damit Verspannungen und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. **Eine Reservierung vorab ist erforderlich (first-come, first-served).** Für kleine Snacks und Erfrischungen ist vor Ort gesorgt.

Anmeldung unter Tel. +41 43 816 56 66 oder per Email an info@airport-fitness.ch.

Airport Fitness und Wellness AG Hotelstrasse CH-8060 Zürich-Flughafen