

Mit Power in den Frühling

Mit Fitness und guter Laune in den Frühling - und das Ganze mit Blick auf den Bodensee. Wir werden zwei aktive Tage verbringen mit Zumba, Bodytoning, Pilates, Indian Balance und Walking. Spüre intensiv deinen Körper und deine Atmung und power dich aus - mit viel Spaß - zu lateinamerikanischer Musik beim Zumba.

Nach diesem Power-Wochenende bist du fit für die Frühlings- und Sommersaison 2017

Anreise Freitag, 10. März 2017

15.30 Uhr Treffen und kurzes Kennenlernen
16.00 - 17.00 Uhr Zumba
17.30 - 18.30 Uhr Bodytoning Schwerpunkt Rücken und Bauch
19.30 Abendessen , Tagesausklang

Samstag, 11. März 2017:

7.30 bis 8.30 Uhr Pilates
9.00 - 10.00 Uhr Frühstück
11.00 - 12.00 Uhr Fit mit diversen Geräten (Bänder und Bälle)
12.30 - 13.30 Mittagessen
14.30 - 15.30 Uhr Bodytoning
17.00 - 18.00 Uhr Zumba
19.00 Uhr Abendessen, Tagesausklang

Sonntag

8.00 - 9.00 Uhr Indian Balance
9.30 - 10.30 Uhr Frühstück
11.00 - 13.00 Uhr Walking entlang des Bodenseeuferers

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringe eine Yoga- oder Isomatte und Turnschuhe für innen und außen mit.



Dozentin: Yvonne Stegmann
Ort: NaturFreundehaus Bodensee
 Radolfzeller Str. 1, 78315 Radolfzell
Preis: 230,00 € inklusiv Übernachtungen im DZ und HP,
EZ-Zuschlag: 20,00 €
Anmeldeschluss 20. Februar 2017
Weitere Infos unter
www.naturfreundehaus-bodensee.de oder Tel. 07732 8237712