



**Ab dem 15. Mai 2019 – auch mittwochs  
von 11.15 – 12:30 Uhr im Hector-Saal**

**Kursleitung: Christina**

### **Bodega Moves**

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.

Dich erwartet eine funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Außerdem verbessern wir unsere Beweglichkeit (fasziales Training).

Bodega Moves stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar.

Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert.