

Wir danken unseren Sponsoren:



Pfälzischer Merkur

DIE WOCH

**Eaktivmarkt
Ernst**



THAI CHI
Schnellrestaurant



**Hofenfels
Apotheke**

Weitere Informationen: www.vtz-zw.de



presents:

MODERN FITNESS NIGHT

Freitag, 29.09.2017 18:00 – 20:50 Uhr

**Power-Fitness · Piloxing®
Zumba® Fitness**

Kommen und Mitmachen!

**Ab 21:00 Uhr:
After Workout Party**

Festhalle Zweibrücken · 66482 Zweibrücken · Saarlandstraße 9
• Eingang an der Rückseite •
Teilnahmegebühr: Für Mitglieder/Schüler/Studenten 5.00 €, für Nicht-Mitglieder 10.00 €

Weitere Informationen: www.vtz-zw.de



presents:

Stunde 1:

18:00 bis 18:50 Uhr

Presenter: Saila

■ **Power-Fitness**

Du hast Spaß daran im Sport ALLES zu geben und deinen Körper bis an seine Grenzen und sogar darüber hinaus zu treiben. Dann ist mein Power Body Workout genau das Richtige für Dich. Diese Stunde vereint Kraft- mit Ausdauer-training. Muskelpartien werden geformt und gekräftigt und dein Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Begleitet werden die Übungen, die im Stand und auf der Matte durchgeführt werden, mit fetziger Musik. Glücklich und ausgepowert wirst Du aus dieser Stunde gehen. Übrigens eignet sich dieses Training auch für Männer!

Stunde 2:

19:00 bis 19:50 Uhr

Presenter: Katrin

■ **Piloxing®**

Piloxing® verbindet das Beste aus Boxen, Pilates und Tanz zu einem schweißtreibenden Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Wer regelmäßig Piloxing® betreibt, wird so gut wie alle Muskeln stärken – von Bauch, Beine, Po bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur.

Marianne Anstatt



Salla Jauhainen-Weppler

Katrin Williams

Stunde 3:

20:00 bis 20:50 Uhr

Presenter: Marianne

■ **Zumba®**

Bist du bereit, dich fit zu feiern? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form – bei der originalen Tanz-Fitnessparty. In Zumba® Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigerst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Kommen und Mitmachen!

Teilnahmegebühr:

Für Mitglieder/Schüler/Studenten 5.00 €.

Für Nicht-Mitglieder 10.00 €.

