

FITNESS NEWS SEPTEMBER

f www.inmotion-juelich.de



FUNCTIONAL TRAINING

Ab Montag, 04. September bieten wir den Functional Workout Kurs wieder an! Um 19.30 Uhr wird jeden Montag unsere Functional-Area zum Bootcamp. Angeleitet von unseren Trainern gehst Du bis zum Limit Deiner Muskelkraft. Da es nur begrenzte Plätze gibt, ist eine Voranmeldung notwendig. Jeweils ab Samstag kannst Du Dich für den darauf folgenden Montag - telefonisch oder persönlich - an der Theke anmelden.



SIXPACK ATTACK - Deinem Bauch zur Liebe!

Jeden Montag um 19.00 Uhr und Mittwoch, um 19.30 Uhr im Kursraum kannst Du Deinem Sixpack näher und näher rücken. In einem kurzen aber knackigen Workout stärkst Du Deine Bauchmuskeln und im nächsten Sommerurlaub machst Du am Strand eine extrem heisse Figur. Sei dabei, wenn mit dem völlig neuen Bauchkurs „SIXPACK ATTACK“ der Angriff auf Deine Bauchmuskulatur startet.



O'ZAPFT IS! Das große Oktoberfest bei InMotion!

Am Mittwoch, 27. September 2017 laden wir Dich zum Weißwurst- & Brezeessen ein. Natürlich darf das Weißbier an einem zünftigen Oktoberfest auch nicht fehlen. Gefeiert wird von 10-20 Uhr. Gerne auch in Tracht. Damit wir auch genügend Würstchen da haben, bitten wir um Voranmeldung an der Theke bis zum 22. September. Wir freuen uns auf's „Zuzzeln“ mit Dir.



Kurs des Monats September:

bodyART® mit Walter

Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.

Walter bietet diesen Kurs nicht nur **Dienstag um 20.15 Uhr** und **Freitag um 18.30 Uhr** an, sondern von nun an auch am **Samstag um 15 Uhr nach HOT IRON® 2/ IRON CROSS®**