

FITNESS NEWS MÄRZ 2018

www.inmotion-juelich.de



FASZINATION FASZIEN

Faszientraining ist in vieler Munde und nach aktuellen Studien ein sehr wichtiges Gewebe des menschlichen Körpers, das durch regelmäßiges Training Rückenbeschwerden, Cellulite und Verspannungen verschwinden und vorbeugen lässt. Am **Dienstag, 20. März 2018 um 11.30 Uhr** erläutert Kai & David Dir in einem **Theorie- & Praxisseminar** alles was Du wissen mußt, um Dein Faszienewebe effektiv zu trainieren. **Anmelden kannst Du Dich zu diesem kostenlosen Seminar an der Theke bis zum 18.03.2018.** Natürlich darfst Du auch Freunde und Bekannte mitbringen, die sich über dieses Thema mehr informieren möchten.



INMOTION ONLINE

Du bist bei Facebook, Instagram & Co.? Dann folge uns und bleib so auf dem neuesten Stand, rund um Dein Fitnessstudio. In den sozialen Netzwerken posten wir regelmäßig Videos zu Übungen und jede Menge Neuigkeiten.



Also: Einfach Barcode einscannen und „Follower“ werden. :-)



Kurs des Monats März:

Power Yoga

Spüre diese dynamische und zugleich meditative Trainingsform. Fließende Elemente des Yoga verbessern gleichermaßen Kraft und Beweglichkeit und fördern somit innere Stärke und Gelassenheit im Alltag.

Power Yoga kannst Du jeden **Mittwoch von 18.30 - 19.30 Uhr** und jeden **Sonntag von 11.00 bis 12.00 Uhr** besuchen.



ÖFFNUNGSZEITEN AN OSTERN

Karfreitag (30. März 2018): **10.00 - 16.00 Uhr**

Ostersonntag (01. April 2018): **geschlossen**

Ostermontag (02. April 2018): **10.00 - 16.00 Uhr**

Wir wünschen Euch ein schönes Osterfest. Bitte beachtet, dass an den geöffneten Feiertagen keine Kurse stattfinden!