

# NEUE KINESISLEKTIONEN

**Move:** verbessert Ihr tägliches Wohlbefinden.

- > Grosse Bewegungsabläufe, langsame Bewegungen.  
Niedrige bis mittlere Intensität.

**Shape:** formt Ihren Körper, strafft Ihre Problemzonen und verbrennt zahlreiche Kalorien.

- > Kräftigungsübungen wechseln sich mit Cardioübungen ab.  
Mittlere bis hohe Intensität.

**Power:** verbessert Ihre maximale Leistungsfähigkeit.

- > Powervolle, z.T. schnelle Übungsabfolgen.  
Hohe Intensität.

**Breathe:** entspannt Sie, sorgt für erhöhtes Körperbewusstsein.

- > Langsame, bewusste Übungsabfolgen.  
Niedrige Intensität.

jetzt Platz reservieren!

fitzone & ich