

IRON SYSTEM® wird 20!



Birthday Bash

FEIER MIT UNS!
AM SAMSTAG, 30.9.2017

AB 12:30

POWER, SCHWITZEN UND BEWEGEN

Mitglieder: Frei

AB 19:30

taste JAM®: FINGERFOOD & BEATS

Mitglieder: 15,- €

Begleitung eines Mitglieds: 29,- € · Externe Gäste: 39,- €

ANMELDUNG ZUM BIRTHDAY BASH AN DER REZEPTION. DIREKTE ZAHLUNG.

DICH ERWARTET ...

12 ³⁰	IRON CROSS 75'	③	15 ⁴⁵	Pilates – Athletic Moves 60'	⑥
	Good To Know 90' (Trainingsprinzipien, Technik bei Übungen, Selbst-Screening Beweglichkeit/ Körpereinschränkungen)	⑤	16 ¹⁵	Athletic Workout 60'	③
13 ⁴⁵	Anschließend Kurs: Mobility			Muskelpflege 90' (Möglichkeiten der Muskelpflege, Elemente des Faszientrainings, Regeneration – weshalb und wie?)	⑤
14 ⁰⁰	deepWORK® 75'	③	16 ⁴⁵	Anschließend Kurs: Fascial Release	
14 ³⁰	Just Dance 75'	⑥	16 ⁴⁵	Back To Basics – Rückengymnastik 60'	⑥
15 ¹⁵	HOT IRON® 2 60'	③	17 ¹⁵	IRON CROSS – die Zweite 75'	③
	Grundlagen des Langhantel-Trainings 90' (richtige Trainingsreize setzen, richtigen Widerstand nutzen, Technik bei Übungen)	⑤	18 ³⁰	Make Your Move 60'	③
15 ¹⁵	Anschließend Kurs: Echtes Kraftausdauertraining – HOT IRON®		19 ³⁰	taste JAM® IM RESTAURANT	

ROCKE DIE KURSE MIT DEN MASTER-TRAINERN DES IRON SYSTEM® TEAMS · ERFAHRE MEHR ZUM THEMA TRAINING IN DEN WORKSHOPS
ERLEBE DEN FLAIR IN DER EINZIGARTIGEN KAIFU-LODGE · GENIESSE DIE LECKEREIEN AM ABEND IM RAHMEN VON TASTE JAM

