

## SCALA-clubaktiv Angebote zur BeActive Aktion im September 2020



*(Angebot ist ergänzend zur Europäischen Woche des Sport kostenfrei)*

Alle hier genannten Kurse finden statt im Sportzentrum Schlehdornweg 10, 22335 Hamburg, Tel. 040 – 300 62 99-202  
*(Anmeldungen nicht erforderlich)*

<b>Kurs</b>	<b>Tag/Uhrzeit</b>	<b>Raum</b>	<b>Inhalt</b>
TRX-Training	Mo., 19:45-20:30	K2	Das ultimative Ganzkörper-Krafttraining an TRX-Bändern
WORLD JUMPING	Di., 10:30-11:30	S2	Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht auf dem Mini-Trampolin
Tai Chi, Einsteiger	Di., 17:30-18:30	K1	Langsame, sanft fließende Bewegungen, geschmeidige Eleganz und heitere Gelassenheit.
Feldenkrais	Mi., 11:30-12:45	K1	Verbesserung der Körperwahrnehmung, Steigerung der körperlichen und geistigen Fitness
Salsation!	Do., 18:30-19:30	S1	Das ultimative Dance-Workout zu heißen Latino-Rhythmen
Power Fit	Fr., 18:45-20:15	S1	90-Min. Workout mit wechselnden Schwerpunkten