

## Activ Sunday/Funday



### Kursbeschreibung

Die Sonne geht auf, ein neuer Tag erwacht. Voller Elan starten wir mit dem gemeinsamen Ritual und dem Sonnengruss in einen bewegten Tag. Frische Musik, tolle Rhythmen und jede Menge neue Beats werden uns den ganzen Tag begleiten.

### Kursinhalt

Mit den Schwestern Nicole Lutenauer und Séverine Studer lernst du, deinen Körper fit für den Alltag zu machen. Kräftigende Workouts, funky Dance Sessions und jede Menge Spass mit spielerischen Fitnessübungen werden dir deinen freien Sonntag so richtig einheizen.

Gib dir einen Ruck und melde dich an, um mit uns den Körper auf den Frühling einzustimmen und unsere Muskeln zu wecken!

### Kursziel

- Einfache Grundkenntnisse für Crossfit
- Tabatas spielerisch ins Training einbauen
- Verschiedene Jazztanzstile entdecken

### Kursort

- Luzern

### Kursdatum

- Sonntag, 17. März 2024

### Voraussetzungen

- Kursleiter/-in

### Dozentinnen

Nicole Lutenauer & Séverine Studer

Kursausschreibung: [https://vitaswiss.ch/kurse\\_f\\_r\\_leitende](https://vitaswiss.ch/kurse_f_r_leitende)