

DOUBLE RR - CLUB NIGHT

Abend

CLUB NIGHT

Double RR - CLUB NIGHT 2024

Robert Steinbacher und Roman Bayer laden dich zur ultimativen CLUB NIGHT ein!

Verbringe einen unvergesslichen Abend mit den kreativen Köpfen der Fitness-Branche – trainiere direkt mit Robert & Roman und profitiere von ihrer Expertise bei der Double RR - Club Night.

Präsentiert von inZENTive & EUROEDUCTION, ist dieses Event der perfekte Treffpunkt für alle, die auf der Suche nach fantastischen Kursen, frischer Ideen und jeder Menge Spaß sind.

Freue dich auf eine aufregende Auswahl an Classes, die es so nirgendwo anders gibt. Tauche ein in Robert`s innovatives Prana oder sei bei der Premiere von Roman`s IntensityFlow dabei.

Highlights des Abends:

- PUMP UP THE ENERGY – HIITup! meets deepWORK®
- IntensityFlow: Easy Interval Training
- PRANA & Bodyart® – Fusion-Session

Am Samstag, den 5. Oktober 2024, kannst du bei diesem besonderen Event dabei sein. Das Programm startet um 19:00 Uhr und endet um 22:00 Uhr. Anschließend erwarten dich erfrischende Drinks und gute Beats.

Mach dich bereit für einen Abend voller Fitness, Spaß und neuer Erkenntnisse!

Beschreibung

Das Programm 2024:

PUMP UP THE ENERGY - HIITup! meets deepWORK®

Genieße ein besonderes Workout-Erlebnis mit HIITup meets deepWORK! Diese beiden intensiven Workouts bieten dir die perfekte Mischung aus funktionellem, kardiovaskulärem Training und High Intensity Intervall Training (HIIT) – ideal, um energiegeladen in eine mega Club Night zu starten!

IntensityFlow: Easy Interval Training

Zum allerersten Mal wird dieses brandneue Konzept der EURO EDUCATION auf der Club Night vorgestellt.

Mit IntensityFlow kann jeder mittrainieren, unabhängig vom Trainingszustand, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen und altersunabhängig.

In den intensiveren Intervallphasen werden funktionelle Bodyweight-Übungen zu einem fließenden Bewegungsablauf kombiniert. In den ruhigeren Phasen wird eine spezielle Abfolge von Mobility-Übungen durchgeführt, um den Körper optimal auf die nächste intensive Phase vorzubereiten.

Dieser ganzheitliche Trainingsansatz ermöglicht ein vielseitiges Trainingserlebnis für alle Leistungsniveaus und trainiert den Körper effektiv mit qualitativ hochwertigen Bewegungen.

PRANA & Bodyart® - Fusion-Session auf der Club Night

Erlebe eine einzigartige Mischung aus PRANA und Bodyart® in einem exklusiven Kurs auf unserer Club Night! Der Leitgedanke von PRANA ist, den Atem als zentrale Kraftquelle zu nutzen und ihn die Arbeit machen zu lassen,

um eine harmonische Verbindung von Körper und Geist zu erreichen.

PRANA vereint Techniken aus Kampfsport, Yogatherapie, BODYART, Tanz und Chi-Movements. Diese Bewegungen wurden in Zusammenarbeit mit weltweit renommierten Sportlern, Tänzern und Presentern entwickelt.

Bodyart ergänzt dieses Erlebnis mit seiner Philosophie, die auf den östlichen Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Das Training fördert Stärke, Flexibilität, Gesundheit und Vitalität, während es gleichzeitig das Gleichgewicht von Körper und Geist unterstützt.

Kosten

Teilnahmegebühr für die Club Night Event: € 99.- netto zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.