

# SPORT @ SYLC.

**#GetReady** für unsere **exklusiven Workout Sessions** mit Personal Trainerin direkt hier im sylv! Bei gutem Wetter findest uns auf der **ROOFTOP TERRACE!** Sollte sich die Location ändern, erfährst du es am Vorabend. Du musst nichts mitbringen (außer gute Laune natürlich).

<b>02.07., 7:30 Uhr</b>	45min Yoga-Session
<b>04.07., 11:00 Uhr</b>	Beweglich & Stark (mit Yoga-Elementen)
<b>09.07., 7:30 Uhr</b>	45min Yoga-Session
<b>11.07., 16:00 Uhr</b>	Power Intervall (Tabata-Training)
<b>16.07., 7:30 Uhr</b>	45min Yoga-Session
<b>18.07., 11:00 Uhr</b>	Box dich Fit (mit Selbstverteidigung)
<b>23.07., 7:30 Uhr</b>	45min Yoga-Session
<b>25.07., 16:00 Uhr</b>	Ganzkörper Aktiv / Rücken Stark
<b>30.07., 7:30 Uhr</b>	45min Yoga-Session
<b>01.08., 16:00 Uhr</b>	Power Intervall (Tabata-Training)
<b>06.08., 7:30 Uhr</b>	45min Yoga-Session
<b>07.08., 11:00 Uhr</b>	Box dich Fit (mit Selbstverteidigung)
<b>13.08., 7:30 Uhr</b>	45min Yoga-Session
<b>15.08., 16:00 Uhr</b>	Ganzkörper Aktiv / Rücken Stark
<b>21.08., 11:00 Uhr</b>	Beweglich & Stark (mit Yoga-Elementen)
<b>29.08., 16:00 Uhr</b>	Beweglich & Stark (mit Yoga-Elementen)
<b>05.09., 11:00 Uhr</b>	Power Intervall (Tabata-Training)

**TEILNAHME  
KOSTENLOS**

