



Schlingentraining

meets Yoga-Stretch

Funktionelles Ganzkörpertraining in den Schlingen.

Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Effektiv, kraftvoll & energetisch.

Elastisch, schwingend & motivierend.

Mindert Rückenschmerzen, stärkt den Rücken & strafft den Bauch.



Verbessere Dein Körpergefühl, trainiere Deine Muskeln und stärke Deine Körpermitte.

Fühle Dich kraftvoll und stark in Deiner Mitte!

Sei dabei

**Schnuppern
15,00€**

Gruppentraining

Montags

18.15 - 19.15 Uhr

19.30 - 20.30 Uhr

im AWO-Strandkindergarten in Scharbeutz

Offener Kurs mit Anmeldung

Einzel-/Doppeltraining nach Vereinbarung

in Karuh's SternenlichtZentrum