



# KRAFT & YOGA

Become strong & flexible  
healthy & happy



ALLE LEVEL

**Ruhige, kräftigende Bewegungseinheit mit Gewichten.**

## Der Kraftteil

definiert und baut deine Muskulatur auf,  
kurbelt deinen Stoffwechsel an & mindert Rückenschmerzen.

## Der Yoga- und Entspannungsteil

dehnt deinen ganzen Körper,  
macht dich beweglich und beruhigt dein Nervensystem.

**Neue Energie für Dich!**

**Sei dabei**

**Mittwochs**

**19.00 - 20.15 Uhr**

**in Karuh's SternenlichtZentrum**

**Offener Kurs mit Anmeldung**

**Schnuppern  
15,00€**

