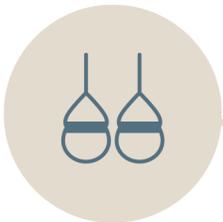


# Bewegungsfreude



Heike Bremser

Schlingentraining



Yoga



Kraft und Yoga



Heike Bremser | Seestraße 28 | 23684 Scharbeutz/Klingberg  
0172-7292229 | heikebremser@gmx.de

## Schlingentraining

Ganzkörpertraining mit  
und ohne Slings!

Schwingend, kraftvoll,  
ausdauernd!

Stabile Körpermitte &  
starker Rücken!  
Innovatives Core-Training!

**Freude an Bewegung  
in Gemeinschaft!**

## Yoga

Asanapraxis & Pranayama!

Tauche durch die  
Verbindung von Atem &  
Bewegung ab in  
Deinen Flow!

Körperliche Dysbalancen  
des Alltages ausgleichen!

Stabilität, Flexibilität &  
Entspannung!

**Deine Zeit für Dich!**

## Kraft und Yoga

Fließe durch ein yogisches  
Warm-Up!

Kräftige mit Gewichten &  
Widerstandsbändern  
Deinen Körper!

Dehne & entspanne  
mit Yogastretch &  
in Shavasana!

**Kraft, Beweglichkeit,  
Dehnung und Entspannung  
schenken Dir neue Energie!**

**Offene Kurse für alle Level mit Anmeldung**

**Training mit mir Allein, zu Zweit oder in der Gruppe - wie es Dir gefällt.**



**@heikebremser**

**Besuche mich gerne auch auf Instagram!**