

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!