

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

Gruppentraining

Montags

18.15 - 19.15 Uhr

19.30 - 20.30 Uhr

Dienstags

09.00 - 10.00 Uhr

in Karuh's SternenlichtZentrum in Klingberg

Offener Kurs mit Anmeldung

Einzel-/Doppeltraining nach Vereinbarung

**Schnuppern
16,00€**

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