



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
16,00€**

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