



Schlingentraining



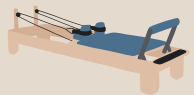
Yoga



Kraft
und Yoga



Reformer
Pilates



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

Reformer Pilates

Reformer Pilates ist ein präzises Ganzkörpertraining mit gezieltem Widerstand.
In kleinen Gruppen von maximal fünf Personen entsteht Raum für persönliche Betreuung,
in dem Kraft und Stabilität aufgebaut werden.

Kontrolle, Konzentration und Bewegungsfluss

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!