



# Bewegungsfreude im April

## Alle Kurse im SternenlichtZentrum

\*Änderungen vorbehalten

JAN FEB MÄR **APR** MAI JUN  
 JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

### Schlingentraining



Ganzkörpertraining mit Slings!  
 Schwingend, kraftvoll, ausdauernd!  
 Stabile Körpermitte & starker Rücken!  
 Innovatives Core-Training!

### Sling und Kraft



Funktionelles Ganzkörpertraining mit zwei starken Tools! Die Kombination aus Slingtrainer und Gewichten fordert deine Stabilität, Kraft und Körperspannung.

### Kraft und Yoga



Fließe durch ein yogisches Warm-Up!  
 Kräftige mit Gewichten & Widerstandsbändern  
 Deinen Körper! Dehne & entspanne  
 mit Yogastretch & in Shavasana!

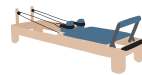
### Yoga



Asanapraxis & Pranayama!  
 Tauche durch die Verbindung von Atem  
 & Bewegung ab in Deinen Flow!  
 Körperliche Dysbalancen des Alltages ausgleichen!  
 Stabilität, Flexibilität & Entspannung!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		Reformer Pilates 1 09:00 - 10:00 Uhr Kraft und Yoga 19:00 - 20:15 Uhr	Yoga 2 09:00 - 10:00 Uhr Reformer Pilates 17:30 - 18:30 Uhr	Karfreitag 3 Reformer Pilates 09:00 - 10:00 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr 12:00 - 13:00 Uhr	4	5 Happy Easter!
6 Happy Easter!	Schlingentraining 7 09:00 - 10:00 Uhr	Reformer Pilates 8 09:00 - 10:00 Uhr Kraft und Yoga 19:00 - 20:15 Uhr	Yoga 9 09:00 - 10:00 Uhr 19:00 - 20:15 Uhr	10	Reformer Pilates 11 09:00 - 10:00 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr	12
Schlingentraining 13 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Schlingentraining 14 09:00 - 10:00 Uhr	Reformer Pilates 15 09:00 - 10:00 Uhr Kraft und Yoga 19:00 - 20:15 Uhr	Yoga 16 09:00 - 10:00 Uhr 19:00 - 20:15 Uhr	17	Reformer Pilates 18 09:00 - 10:00 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr	19
Schlingentraining 20 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Schlingentraining 21 09:00 - 10:00 Uhr Reformer Pilates 18:15 - 19:15 Uhr 19:30 - 20:30 Uhr	Reformer Pilates 22 09:00 - 10:00 Uhr Kraft und Yoga 19:00 - 20:15 Uhr	Yoga 23 09:00 - 10:00 Uhr 19:00 - 20:15 Uhr Reformer Pilates 17:30 - 18:30 Uhr	24	25	26
Schlingentraining 27 18:15 - 19:15 Uhr Sling und Kraft 19:30 - 20:30 Uhr	Schlingentraining 28 09:00 - 10:00 Uhr	Reformer Pilates 29 09:00 - 10:00 Uhr Kraft und Yoga 19:00 - 20:15 Uhr	Yoga 30 09:00 - 10:00 Uhr 19:00 - 20:15 Uhr Reformer Pilates 17:30 - 18:30 Uhr			

### 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.

**Anmeldung über Whatsapp**

**Alle Matten-Trainings und Slingstunden finden mit 5 - 8 Teilnehmern statt.  
 Reformer Pilates mit maximal 5 Teilnehmern.**

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