

Pilatestraining mit Yin Yoga und Entspannung jetzt neu mit Einstiegskurs

Für Männer und Frauen mit Hanne Höppner

Stretching exercises

For recovery, relaxation, regeneration

- verkürzte Muskeln werden gedehnt
- die Körperhaltung wird aufrechter
- Verspannungen werden gelöst
- die tiefe Muskulatur wird gestärkt
- die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper wird gestärkt
- flüssigere Bewegungen entstehen

Mittwochs a) 17.00 – 18.00 Uhr Einstiegskurs

b) 18.00 – 19.00 Uhr Mittelstufe

11 Termine 16.9., 23.9., 30.9., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 25.11. 2.12. 9.12. 16.12.

Probestunde möglich

Kosten: 11 x 8,00 € = 88 €

Email: hannehoepfner@arcor.de

www.hannehoepfner.com

Tel.: 0152 28871376