

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

9 Termine 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 17.3., 24.3.2021, solange der Lockdown dauert, finden die Kurse online statt.

Probestunde möglich

Kosten: 9 x 8,00 € = 72 €

Email: hannehoepfner@arcor.de

www.hannehoepfner.com

Tel.: 0152 28871376