

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

10 Termine 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 19.5., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6., 7.7.2021, bis auf weiteres findet wegen der Pandemie nur ein gemeinsamer Kurs um 18.00 Uhr online statt.

Probestunde möglich

Kosten: 10 x 8,00 € = 80 €

Email: hannehoepfner@arcor.de

www.hannehoepfner.com

Tel.: 0152 28871376