

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

7 Termine 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 8.6., 15.6., 22.6.2022

Preis 60,- €

Email: hannehoepner@arcor.de

www.hannehoepner.com

Tel.: 0152 28871376