











Gymnastik und Faszientraining

Mit einer abwechslungsreich gestalteten Ganzkörpergymnastik mobilisieren und kräftigen wir unseren Körper. Wir erhalten bzw. verbessern die Fitness, das Gleichgewicht und die Koordination.

Auch in diesem Semester gibt es die Möglichkeit, die Gymnastikeinheit mit einem intensiven Dehn- und Faszienprogramm abzurunden. Verspannungen werden gelöst, die Beweglichkeit verbessert – einem aktiven und motivierten Alltag steht nichts mehr im Wege.

- | | |
|---|---|
|  Kursdauer: | 2. Semester 2023/24
ab 15. Februar 2024 bis inkl. 27. Juni 2024
jeweils am Donnerstag, außer an schulfreien Tagen |
|  Ganzkörpertraining: | 1 Stunde von 8.15 – 9.15 Uhr |
|  Kosten: | Mitglieder der Frauenbewegung € 110,-
Nichtmitglieder der Frauenbewegung € 120,- |
|  Ganzkörper- und Faszientraining: | 1,5 Stunden von 8.15 – 9.45 Uhr |
|  Kosten: | Mitglieder der Frauenbewegung € 165,-
Nichtmitglieder der Frauenbewegung € 178,- |
|  Kursort: | Rheinhalle Höchst |
|  Teilnahme: | mit bequemer Sportkleidung und eigener Gymnastikmatte |
|  Anmeldung: | die Überweisung des Kursbeitrags auf das Konto „Leben in Balance“, IBAN AT73 2060 2000 0030 1945, gilt als Anmeldung |

Falls du noch Fragen hast, kontaktiere mich gerne:

 info@leben-in-balance.com  0664/4640 521.

Ich freue mich auf dich, Andrea