



das andere spa

Online: Christins Special „Pilates & More“ „Wohlbefinden und Gesundheitsprävention“



montags, von 9:00 Uhr - 10:30 Uhr

18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. 2021

Kursleitung: Christin Kuhnert

Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Bewegungsapparat

Kurs-Inhalte:

Warm-Up Übungen aus dem Qi Gong, viele Stretches und Gelenk-Mobilisationen, Rotationen, zentrierende Übungen, Bauch- und Rückenmuskeln, Balance und Atmung. Wir starten im Stand und beenden das Training am Boden.

Detaillierte Übungsanleitungen unterstützen die effiziente Ausführung.

Freuen Sie sich auf ein anatomisch gesundes Ganzkörpertraining. Macht Spaß und stärkt das Immunsystem.

Kursgebühr: (9x 90 Minuten) EUR 180,00 (inkl. Videoaufzeichnung für 1 Woche)

Drop-In: 25.- (ohne Video) oder 35.- mit Videoaufzeichnung für 1 Woche

Zugangsdaten finden Sie auf der Homepage

www.livingsenses.net

www.christinkuhnert.de