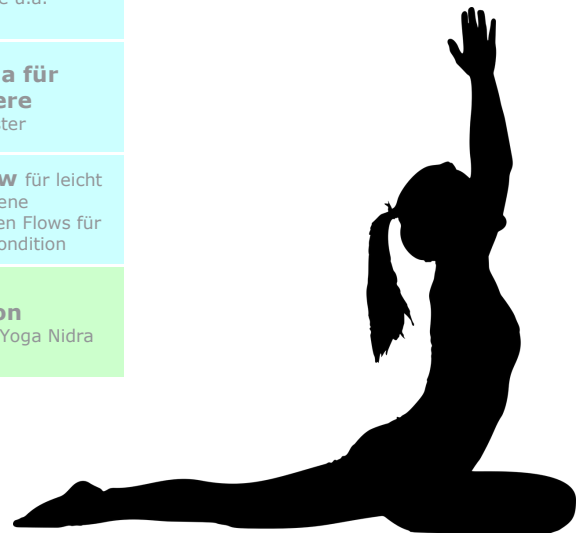


BEWEGUNG MIT LISA

VON 4.5.2022 BIS 30.06.22



Uhrzeit	Mi	Do
15:00	Mama+Baby/Kleinkind Yoga Beckenbodentraining, Rückbildung und Spaß ☺	Kinderyoga + Kindertanz 5-11 Jahre
16:00		
16:00	Kinderyoga 5-10 Jahre Förderung der Beweglichkeit, Lernfähigkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Körperhaltung; Entspannung...	Teenageryoga 11- 15 Jahre Förderung der Fitness, Beweglichkeit, Zusammenhaltsgefühl, Lernfähigkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Körperhaltung; Abschalten vom Schulstress...
17:00		
17:00	Dance Fusion für Jugendliche & jung gebliebene Erwachsene Lerne eine Choreographie mit Tanzelementen aus Hip Hop, Streetdance, Jazz Dance...	Yoga 60+ Yoga bei und zur Vorbeugung von Arthrose, Osteoporose, Demenz, Arthritis, Bluthochdruck, Blasenchwäche u.a.
18:00		
18:00	Yoga Grundkurs für Beginner, Wiedereinsteiger und alle, die Asanas vertiefen wollen	Sanftes Yoga für Schwangere jedes Trimester
19:00		
19:00	Fit and Dance für Erwachsene leichte Fitness-Tanzchoreo zum Schwitzen und Spaß haben	Hatha Yoga Flow für leicht Fortgeschrittene Hatha Yoga mit kleinen Flows für Kräftigung und Kondition
20:00		
20:00	Yin Yoga Passiver Yogastil zum Entspannen	Meditation Tiefenentspannung, Yoga Nidra
21:00		



Info & Anmeldung bei der Kursleiterin:

Lisa Huprich: 0680/1546184

Ort: Mehrzweckgebäude Schlatt

Alle Kurse sind für AnfängerInnen geeignet.

Nur: Hatha Flow für leicht Fortgeschrittene

KEIN VERPFLICHTENDES KURSSYSTEM - OFFENE STUNDEN!

Komm, wann und so oft du willst!

Alle Blöcke können für alle Stunden verwendet werden.

Flexi-Anmeldung: Anmeldung bei jedem Termin bis 1 Stunde vor Unterrichtsbeginn möglich!

PREISE

EINE STUNDE:	13€
10ER BLOCK:	110€
5ER BLOCK:	60€
10ER BLOCK KINDER:	90€
SCHNUPPERSTUNDE:	10€