

# *Neuer Kurs*

## Balance & Bewegung

Beginn: 12. März

Start: Mittwochs um 9 Uhr

Kursleiterin: Janina

### Kursinhalt

Balance & Bewegung - dein Start in den Tag. Hin zu mehr Beweglichkeit und Entspannung! Dieser Kurs kombiniert sanfte Aktivierung, fließende Bewegungen und intensives Stretching um Verspannungen zu lösen und deine Flexibilität zu verbessern. Ideal für alle Fitnesslevels und perfekt als Ausgleich zum Alltag oder intensivem Training. Gönn dir diese wohltuende Me Time - sei dabei!

### Vorteile des Kurses

- Verbessert deine Beweglichkeit und Flexibilität
- Löst Verspannungen und reduziert Stress
- Sanfte Aktivierung des Körpers
- Perfekt für alle Fitnesslevels
- Idealer Ausgleich zum Alltag oder intensivem Training

