

Entspannt in den Feiertag mit Yoga, Pilates und Massage mit Susanne

Donnerstag, 20. Juni 2019

09.30 – 10.30 Pilates – all levels

10.45 – 12.00 Yoga – Feiertagsflow



Schnuppermassagen von 12.30 – bis 16.00 30 min für EUR 25 – 60 min für EUR 50

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das besonders zur Kräftigung der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur dient. Ziele von Pilates sind die Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung der Bewegungskoordination und Körperwahrnehmung. Durch eine gezielte Kräftigung auch der tiefer liegenden Muskulatur wird der Körper geschmeidiger und definierter, die gesamte Körperhaltung wird verbessert.

Den üblichen Zivilisationskrankheiten wie Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen kann vorgebeugt bzw. effektiv entgegengewirkt werden.

Ein durchaus schweißtreibendes Training für Jedermann – jung oder alt, Mann oder Frau...

„Nach 10 Trainingseinheiten spürst Du den Unterschied. Nach 20 Trainingseinheiten siehst Du den Unterschied. Und nach 30 Trainingseinheiten hast Du einen vollkommen neuen Körper“. – Joseph Pilates

Yoga

Eine Kombination aus dynamischen und kraftvollen Sequenzen sowie ruhigen Asanas und Meditation. Ein Feiertagsflow für jeden Level.

Preis: 15 EUR pro Stunde; beide Stunden zusammen 26 EUR

Ort: AnBo-Yoga, Thaddenstr. 14c, Weinheim

Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt. Bitte Voranmeldung – auch für die Massagen - bis 18. Juni unter info@anbo-yoga.de oder mail@susanne-mergl.de.

Das Special gilt auch für Eure Freunde, Verwandten und Bekannten!