

Ich müsste mal was für mich tun...mich dringend mehr bewegen...Spaß mit Gleichgesinnten wäre toll...gesundes Körpertraining ohne Stress...Kriegst du alles hier:

Neuaufgabe von Basic Motion im Kursformat

- Basic:** Mit dem Fokus auf die Stütze unserer Basis, den **Beckenboden**, stärken wir die aufrechte Körperhaltung.
- Motion:** Durch **Bewegung** werden Kraft, Ausdauer und Koordination erhalten und verbessert. Was heißt das jetzt?
Sport nach Maß mit ganz viel Spaß ☺
Auf der Matte, Bewegung, Musik, Kleingeräte, Entspannung am Schluss und gerne eure Ideen und Wünsche....
Dieser Kurs ist für alle **Frauen** gedacht, die in der Lebensmitte stehen und Lust auf gemeinsames Bewegen haben. Ihr müsst nix können, nur kommen reicht☺
Fragen und Anmeldung gerne und jederzeit unter 01701448024 oder petra-vogel68@web.de bei Petra Vogel
Ich freu mich und bitte weiter sagen!
- Termine:** 6.10 bis 15.12.21 jeweils mittwochs um 19.15 bis 20.30
- Kosten:** 80 Euro, SSV Mitglieder 55 Euro
- Wo:** Sylvie`s Dance Studio in Langenhagen, Karl-Kellnerstr.105f (hinter Aldi)