

NEU

bodyART®

MIT KATHRIN LANKAU

Kursbeginn
Freitag 15.09.
19:00-20:00

Im Gesellschaftsraum der
Stadthalle, Luisenstraße 9,
in Groß-Gerau

BodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining.

Es unterstützt Stabilität, Koordination, Wohlbefinden und die Verbesserung der Körperhaltung. Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind andere positive Effekte.

Der Kurs eignet sich für alle: Frauen und Männer, jung und älter, Gesundheits- oder Leistungssport. Jeder kann mitmachen, da das Training unterschiedliche Levels anbietet.

Bitte an etwas zu Trinken
und bequeme Sportkleidung denken.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich
- einfach vorbeikommen -
wir freuen uns auf Euch!

