

Yogilates

=Yoga+Pilates



NEU · jeden Freitag 9:30-10:30 Uhr · **NEU**
ab 14. Oktober 2016

Gesund und fit mit Yogilates = entspannte Yoga- und fordernde Pilatesübungen.

Halten Sie Ihren Körper, Geist und Seele durch Yoga und Pilates im Einklang und führen diesen so zu mehr Gesundheit.

In 12 aufeinander folgenden Stunden werden gezielt von innen nach außen Knochen, Gelenke so wie die Muskulatur und das Bindegewebe aufgebaut. Dies führt zu mehr Kraft und Beweglichkeit verbessert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt die Knochen als auch die Gelenke, schafft Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Die Yogilates Übungsstunden mit Josephine sind individuell, ganzheitlich und verhelfen zu mehr Lebensfreude, Gesundheit, Koordination, Gleichgewicht, Flexibilität, Mobilisation und Kraft.

Wann: Freitag
ab 14.10.2016

Zeit: 9:30 bis 10:30 Uhr

Wo: Gymnastikraum TSV Fischbach,
Fischbacher Hauptstr. 250

Anmeldung: Direkt bei JOSEPHINE SCHOBER,
Tel. 0170 37 69 860
oder per E-Mail: ich@josephineschober.de

Preis: Der komplette Kurs d.h. 12 x 60 Minuten:
66.-- Euro für Mitglieder
78.-- Euro für Nichtmitglieder incl. Versicherung.

