

Ganzheitliches Krafttraining

TanZen

Mittwoch 8:30 - 9:30

Abo 5x CHF 50.-

Drop in CHF 12.-

Deckt die Kosten für Raumunterhalt und Hilfsmittel

Mit einfachen Übungen bauen wir Kraft auf, fördern die Körperwahrnehmung und die dreidimensionale Bewegungsfähigkeit.

Wir üben gelenkschonend mit dem elastischem Band, Bällen, kleinen Gewichten und dem eigenen Körpergewicht.

Unter Anleitung von Julia lernst du Übungen kennen, die du später auch für dich alleine machen kannst. Das Trainieren in der Gruppe motiviert uns jedoch dranzubleiben!