



NEUES ANGEBOT IM TSV EINTRACHT HITTFELD

Full Body Workout - Soft

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihren Körper ganz sanft kräftigen und stärken wollen. Mobilisation der Gelenke und fokussierte Kräftigungen der einzelnen Muskelgruppen zeichnen dieses Training aus.

Besonderes Augenmerk liegt dabei immer auf der Stärkung der Körpermitte. Bauch- Rücken- und Rumpfmuskulatur werden in jeder Dimension angesprochen und trainiert.

Am Ende erlebst Du eine sanfte Dehnung und Entspannung und startest fit mit einem wachen Geist in den Tag!

Kursleitung: Sonia Paschen



Ich bin selbstständige Yoga-Lehrerin und Fitnesstrainerin, im „wahren Leben“ Dipl.-Kaufrau und Mutter dreier wundervoller Kinder.

Bewegung ist für mich Leben und Freude pur. Gemeinsam zu schwitzen, zu üben, zu lachen - das verbindet und schenkt so viel Kraft.

Jeder Körper ist vollkommen und wir sollten ihn gut behandeln. Mal mehr herausfordernd und mal ganz sanft.

Komm mit mir auf die Matte!

Kurszeit: Mittwoch 9:00 – 10:00 Uhr auf der Galerie

Weitere Infos: geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.de