

kraftperle



Oeleweg 8, 4537 Wiedlisbach

Kursprogramm **power yoga**

Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga für Fitnesssportler:innen, für Geübte wie Untrainierte.

In hohem Mass werden Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht, Konzentration und innere Ruhe trainiert.

Donnerstag: 18.00 – 19.00 Power Yoga

Preise: 1 Lektion Fr. 20.-
10er Abos Fr. 170.-

Infos & Anmeldung: Christine Will
079 602 21 83
c.will@besonet.ch

Kursprogramm **hiphop fusion intensive**

Hip Hop Fusion ist eine dynamische Tanzart, die ihren Ursprung im Funk und Street Dance hat und sich als Teil der Hip-Hop-Kultur entwickelt hat. Die Klassen konzentrieren sich auf verschiedene stilisierte Techniken, Rhythmen und Isolationen.

Samstag: 10.00 – 12.00 hiphop fusion intensive

Preise: 2 Lektionen Fr. 35.-

Infos & Anmeldung: Nick Herren
079 482 84 34
nickherren@outlook.com

kraftperle



Oeleweg 8, 4537 Wiedlisbach

Kursprogramm **group training**

Body & Mind* Ein Training zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit sowie für ein bewusstes, fokussiertes Denken.

Rücken- & Bodytraining* Ein Training zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit.

Low & Form* Ein Ausdauertraining mit einfachen Schrittkombis und Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und der Beweglichkeit.

* Kurse können auch via Zoom besucht werden.

Montag: 19.00 – 20.00 Body & Mind

Dienstag: 09.00 – 10.00 Low & Form

18.00 – 19.00 Body- & Rückentraining

Mittwoch: 19.00 – 20.00 Low & Form

Preise: 1 Lektion Fr. 20.-
10er Abos Fr. 170.-
20er Abos Fr. 320.-

Infos & Anmeldung: Franziska Herren
079 829 09 19
www.kraftperle.ch