

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

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.

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