

Kraft und Geschmeidigkeit

mit Jutta Amend

Fein aufeinander abgestimmte Übungen aus Pilates und Yoga kräftigen Dich aus Deiner Körpermitte. Fließende, endgradige Bewegungen für einen flexiblen, straffen Körper und geschmeidige Faszien. Genieße zum Abschluss der Stunde die Entspannung, um mit neuer Energie den Alltag zu meistern.

Text

Anmeldung bis 17.04.2020

Beginn: Mittwoch, 22. April 2020

18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: VSZ; Pflingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

11 Einheiten

11