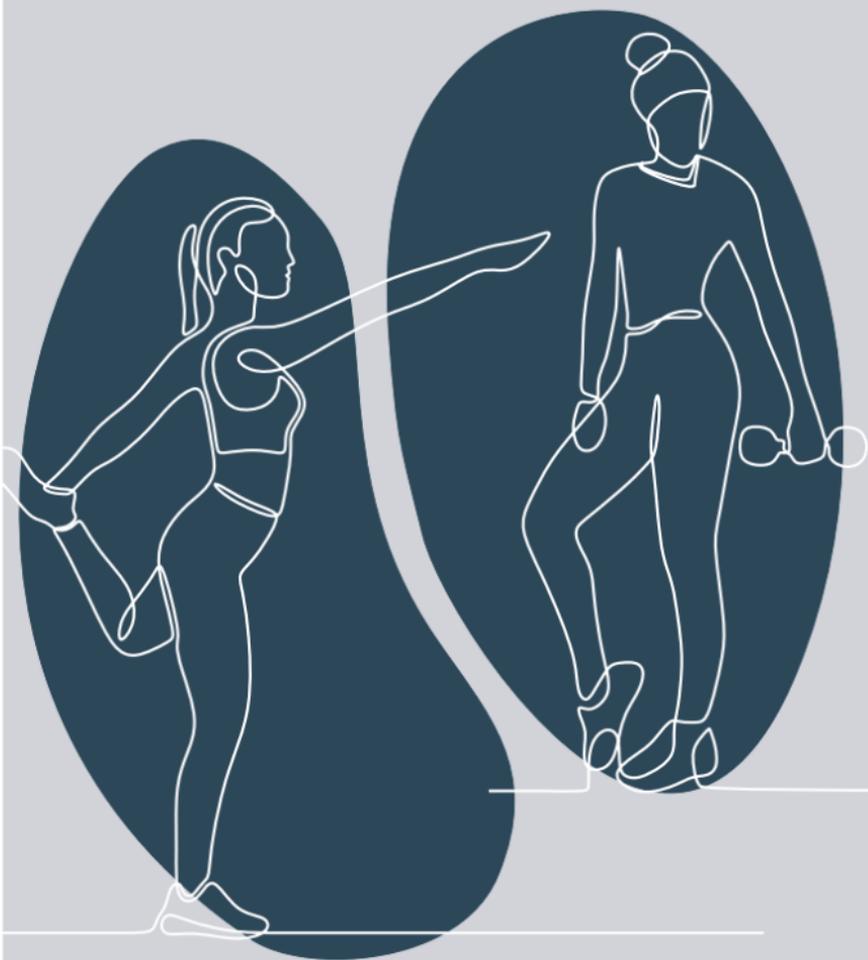


Yoga meets ***Fitness.***

Girls only



Du bist zwischen 8 und 11 Jahre alt und hast Lust auf eine Mischung aus **Yoga und Fitness**, dann freue ich mich riesig darauf mit dir zu trainieren.

Dich erwartet eine bunte Mischung aus verschiedensten Yoga- und Fitnessübungen. Ich werde dich dabei unterstützen deine Muskelkraft zu verbessern, deine Ausdauerfähigkeit zu steigern, deine Flexibilität zu erhöhen und dir Momente der Entspannung zu schenken. Wir arbeiten in Einzel- und Teamübungen, wo wir gemeinsam herausfordernde Momente mit jeder Menge Spaß überwinden und uns von motivierender Musik tragen lassen. Ich freue mich sehr auf dich!

Michaela Boller

Physiotherapeutin, Fitness- und Gesundheitstrainerin;
u.a. zertifizierte Kinder & Jugend Yogalehrerin sowie
Power-Yoga Trainerin und Mama von 3 Kindern



Start am Do. den 25. April 2024

Wann: Do. 15:30-16:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten

Kosten: 60 min. á 15 €

Kontakt:

michaela.boller@motivationmensch.de

Wo: Brückenstr. 15, 79761 Waldshut

Die Kurse finden in den Räumlichkeiten der Stoll VITA Stiftung statt.



Motivation*Mensch.*