

Gute Neuigkeiten für alle **LESMILLS BODYBALANCE** -Fans und die, die es noch werden wollen

Ab dem **17.01.2018** starten wir (erstmal für 6 Wochen) mit einer zusätzlichen

Stunde **LESMILLS BODYBALANCE**  jeden **Mittwoch von 10.00 – 10.45 Uhr.**

WAS IST BODYBALANCE?

BODYBALANCE® ist von Yoga inspiriert und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Diese Class ist für jeden geeignet.

BODYBALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Unsere Instruktoressen geben immer auch leichtere Varianten für Anfänger vor. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.



Wir freuen uns auf Euch!

Lasst uns gemeinsam die Power eines einzigartigen Workouts genießen.