



Jahresbericht „Indian Balance“ 2018

Kurse: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

Hinweis: begrenzte Teilnehmeranzahl (8-10)

Was ist Indian Balance®?

Indian Balance ist ein Entspannungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre harmonisch verbindet. Dieses Programm bietet einen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelanspannung und bewusster Atmung.

Für wen ist Indian Balance® geeignet?

Dieser Kurs eignet sich für Jung und Alt, Fitness-Neulinge und sowie alte Hasen

Auch im letzten Jahren waren alle Kurse gut besucht bzw. ausgebucht!

Mit sportlichem Gruß

Meike Weber