



## 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