

Jahresbericht 2023 „Indian Balance“



Soft Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Intensiv Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Hinweis: begrenzte Teilnehmeranzahl (12 pro Kurs) !

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 sowie alte Hasen

Seit Februar 2024 finden wieder 2 Kurse mit insgesamt 19 Teilnehmern

Mit sportlichen Grüßen
Meike Weber