



Indian Balance

Wann: freitags von 9.00 – 10.00 Uhr und
freitags von 17.00 – 18.00 Uhr

Wo: Sportzentrum Sültenweg

Inhalt: Indian Balance ist ein einzigartiges Body-Mind- Soul Programm, welches Kräftigung von Bauch, Beine, Rücken und Po mit Achtsamkeitstraining verknüpft. Durch fließende Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln und den vielfältigen Variationsmöglichkeit der einzelnen Übungen, ist dieses indianische Programm für jede Altersgruppe und Konditionstypen geeignet. Muskeln und Faszien Werden trainiert und gedehnt während die Seele sich ausruht!!!!



Übungsleiterin: Nicola Schröter, Sporttherapeutin und die einzige zertifizierte Indian Balance Trainerin in Lüneburg

