

Bodybliss

ist eine genussvolle Körpertrainingsmethode,
die verschiedene Elemente miteinander kombiniert.

- Fließende Bewegungen
 - Jungle Gym
 - Tanz
 - Beckenbodenarbeit
 - Kräftigung des gesamten Körpers
 - Wirbelsäulen Training
 - meditative Entspannung
 - Atemarbeit
- uvm.



www.bodybliss.de
www.aquatara.de

Da Fließen und Freude zusammengehören und der Körper aus 70% aus Wasser besteht, sind fließende Bewegungen das Elixier für Gesundheit und Schönheit!

Erleben Sie dies bei Bodybliss – hier wird die vitale Dynamik von Jungle Gym mit fließenden tänzerischen Bewegungen kombiniert und in Verbindung mit Beckenboden- und Rückentraining optimal für die Tonisierung und Vitalisierung des Körpers genutzt.

Kursleitung:

Barbara Haisermann,
Bewegungs-Coach und
Wellnessmanagerin/-trainerin
Kostenbeitrag: € 18
(frei für Mitglieder)

Kursraum:

Fitness Suite, Feldafing
Tel. 08157 – 999 000

Fitness Suite
WellFühlen & Ziele erreichen