



# Kursbeschreibungen



## **Sanfter Rücken:**

Rückentraining zum Durchbewegen, Lockern und Kräftigen. Für Anfänger.

## **Powerfit :**

Zirkeltraining für mehr Ausdauer, Kraft und Koordination. Für erprobte Anfänger.

## **Stretching and Relaxing:**

Wir starten mit ein bisschen Durchbewegen und Stretching in den Kurs und enden mit einer Fantasiereise oder einem Autogenen Training.