

W4312T BODYART® Schnupperkurs NEU

Beginn	Montag, 03.05.2027, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	15,20 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Manuela Miesgang
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Möchten Sie einfach mal ausprobieren, ob BODYART® etwas für Sie ist? Dann haben Sie in diesem Schnupperkurs Gelegenheit dazu. BODYART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Körperhaltung verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen und entgegenwirken sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Barfußtraining athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Isomatte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.05.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
10.05.2027	17:30 - 18:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3