W4350T CIRCL Mobility® Schnupperkurs NEU

Beginn	Freitag, 30.04.2027, 17:00 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	13,50 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Valeriia Rudholzner
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Möchten Sie einfach mal ausprobieren, ob CIRCL Mobility® etwas für Sie ist? Dann haben Sie in diesem Schnupperkurs Gelegenheit dazu. Dieser Kurs kombiniert Mobilisation, Atemübungen und fließende Bewegungen, um die Gelenke beweglicher zu machen, Verspannungen zu lösen und die Haltung zu verbessern. Er ist ein idealer Ausgleich zu Krafttraining oder Büroalltag. Für alle geeignet. Es handelt sich hierbei um einen Gymnastik-/Stretching-Kurs aus der Zumbaschule und ist zwischen Yoga und Pilates angesiedelt. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, dicke Socken und Sportschuhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.04.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
07.05.2027	17:00 - 17:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3