

Schnupperkurs

Strength and Stretch

Foto: Wiki



5 x 60 Min - 60 Euro | Start 3. Mai

In diesem Kurs werden wir zu motivierender Musik alle großen Muskelgruppen gezielt mit und ohne Kleingeräten trainieren: Bauch, Rücken, Gesäß, Beine. Zwischendrin wird es Phasen geben, in denen Beweglichkeit, Flexibilität und Dehnfähigkeit trainiert werden. Ein abwechslungsreicher Mix aus Power und Ruhe

Teilnehmende müssen in der Lage sein, Übungen auf der Matte durchzuführen (Kniestand, Bauchlage etc.)

Start Fr. 3. Mai | 9.15 Uhr

Haus des Gastes | Hindenburgstraße 58, 32760 Detmold/Hiddesen

Infos bei Judith Westhoff unter livstromdeinflow@icloud.com

Anmeldungen bis 28. April, Mindestteilnehmerzahl 6



Judith Westhoff ist staatlich geprüfte Fitnessfachwirtin und Lehrerin für Bewegung und Gesundheit. 30 Jahre lang hat sie im Frankfurter Raum in verschiedenen Studios und Vereinen Kurse angeboten: Aerobic, Zumba, Pilates, Rückengymnastik, Reha, Bauch-Beine-Po, Salsa-Aerobic, Yin Yoga, Neuro-Athletik etc.).