

Yoga & Funktionales Rückentraining: Online auf Zoom

MONTAG: 19.00 Yoga-Flow

Nach einem Warm-Up starten wir mit Sonnengrüßen und Varianten, arbeiten den gesamten Körper in wohltuenden, ausgewogenen Bewegungsfolgen durch, um uns umso mehr auf die Abschlussentspannung zu freuen.

DIENSTAG: 19.00 Funktionales Rückentraining

Beweglichkeit & Core-Stability stehen hier im Fokus. Abwechslungsreich trainieren wir ganz ohne Geräte, und es wird nie langweilig!

60 Minuten Zeit für dich: Beim mobilen Training auf Zoom entscheidest du, wo du trainierst (im Wohnzimmer, im Park, an der Alster oder Elbe), ob du dich per Kamera sichtbar machst, damit ich dich motivieren und korrigieren kann und ob vielleicht ein weiterer Yoga- oder Sportfan mit turnt.

10er-Karte 100 Euro, zeitlich unbefristet gültig. Einzelticket 13 Euro.

ICH FREUE MICH SCHON AUF EUCH.
MELDET EUCH BITTE PER EMAIL BEI MIR AN, DAMIT ICH EUCH DEN LINK ZU DEN
ZOOM-KURSEN SCHICKEN KANN.

inbewegung

Susann Damati

info@hamburg-inbewegung.de