

30 Jahre Kurse

Preise 2023

1 Kurs, 10x 98,- €
Einzelstunde 15,- €



BALANCE
Gymnastik
NEUE KURSE
ab 29.8.23

Dienstag	
Rückengymnastik	17.00-18.00 Uhr
Donnerstag	
Die PI-CALL-Methode	17.00-18.00 Uhr
Tiefenmuskulatur für Rumpf-/Beckenboden	
Schnupperkurs 5x für 40,00 €	

Anmeldung und Info:
0 58 41 / 47 54

1 Probestunde gratis
Keine Verträge
Keine Aufnahmegebühr
Keine langen Bindungen

Hanni Hoffmann
Lüchow, im **ALLERLÜD**, Berliner Str. 5
www.balance-luechow.de

Gymnastik & Tanz

Aerobic-Dance-Mix

ist ein Herzkreislauftraining. Fettverbrennung wird mit Schrittfolgen und Koordination verbunden. Es entstehen Choreographien zu entsprechender Musik. Klassische Aerobic-Kombination werden durch verschiedene Tanzarten aufgepeppt. Elemente aus Jazz-Dance, Modern-Dance und Disco-Dance formen diese Stunde ab 14 Jahre.

Vita-Balance BBP mit Kleingeräten

beinhaltet ein Training für die Problemzonen. Nach dem Aufwärmen wird in einem längeren Bodenteil Fettabbau und Muskelaufbau trainiert. Zuzüglich werden Kleingeräte, wie Hanteln oder Xercuffs benutzt. Orangenhaut verschwindet und das Bindegewebe wird gestärkt.

Rückenschule -

Wirbelsäulengymnastik

Vorbeugen oder Gesundheit erhalten, ist das Thema dieses Aufbaukurses. Eine effektive sanfte Gymnastik mit rüchenschulgerechten Übungen für jedes Alter! Absolute Einsteiger finden wieder zur Bewegung, Muskelaufbau und Koordination zurück. Abwechslungsreich durch Hinzunahme von Kleingeräten (Bälle, Bänder, usw.).

Bewegung und Entspannung in Balance