

inZENTive

Mittwoch, 22.11.2023

17.45 - 18.45 Uhr / 365 Athletic based

19.00 - 20.00 Uhr / Myofascial Prana

Preis:

eine Stunde CHF 34.00

zwei Stunden CHF 62.00

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf max. 15 Personen

Kursort
tiempo Pilates
Kreuzstrasse 9
3052 Zollikofen

VERBINDLICHE ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS 12. Juni 2023

Sämtliche Abmeldungen nach diesem Datum werden, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann, verrechnet.

Anmeldung unter:

info@tiempo-pilates.ch oder telefonisch 079 343 15 96

SAVE THE DATE
M,7726 , . 12906%2023

Sommer Special
mit Robert Steinbacher

17.45 - 18.45 Uhr
365 Athletic based

365 ist ein ultimatives, frisches holistisches HIIT Training.
Es kombiniert Yoga & Power Yoga, DEEPWORK, Combat Training, Tanzübungen, Pilates oder Krafttraining - die „perfekte Formel“ für ein einfaches kraftvolles und herausragendes Kursformat. Du wirst schwitzen, an deine Grenzen kommen aber auch viel Spass dabei haben.

19.00 - 20.00 Uhr
Myofascial Prana

Faszien sind Teile des Bindegewebes, die den ganzen Körper wie ein Netz durchziehen. Sie umhüllen Muskeln und Organe. Jede Veränderung durch Bewegungen, Aktivierung oder auch nur Gedanken kann den Belastungszustand positiv oder negativ beeinflussen. Dieses Workout fokussiert sich auf die Aktivierung deiner myofascialen Linien. Durch unterschiedliche Übungen und Bewegungsabläufe gepaart mit der Atmung trainieren wir die Faszien in einem Mix aus Anspannung und Entspannung.