

## BODEGA moves = Bodyworkout meets Yoga – Kurs 1



Das funktionale **Ganzkörper-Workout kombiniert** Übungen aus dem **Body-shaping** mit Elementen aus dem **Yoga**. Dadurch wird der Körper nachhaltig von innen heraus gestärkt und geformt. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. Dabei wird vor allem die **Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur gestärkt und stabilisiert**. Durch die fließenden Bewegungen wird außerdem die **Beweglichkeit** und die **Faszien-Mobilität verbessert**. Zum Abschluss jeder Stunde wird Körper und Geist mit einer kurzen, bewussten Entspannungsphase belohnt

Kursbeginn: 08.04.2024 (11 Einheiten)

Wann: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

Übungsleiterin: Manuela Merkle, Bodega moves Trainerin, Physiotherapeutin

Treffpunkt: Praxis für Physiotherapie Schaal, Ofterdingerstr. 16

Anmeldung/Info: Manuela Merkle 07473 / 9541402, [manumerkle@web.de](mailto:manumerkle@web.de)  
sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 16,50 Euro, Nichtmitglieder 60,50 Euro