

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: 12.01.2026 (9 Einheiten) „leider bereits ausgebucht“

Wann: Montags, 18:30 – 19:30 Uhr

Übungsleiterin: Manuela Merkle, Bodega moves Trainerin, Physiotherapeutin

Treffpunkt: Praxis für Physiotherapie Schaal, Ofterdinger Str. 16

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

Preis: Mitglieder 22,50 Euro, Nichtmitglieder 58,50 Euro