

## BODEGA moves = Bodyworkout meets Yoga – Kurs 2



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: 16.01.2026 (9 Einheiten)

Wann: Freitag, 10:00 – 11:00 Uhr

Übungsleiterin: Manuela Merkle, Bodega moves Trainerin, Physiotherapeutin

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

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 22,50 Euro, Nichtmitglieder 58,50 Euro