

Brieselanger Miniathleten e.V.

bodyART



Anmeldung
erforderlich!
0151/50969090
oder
0151/50969096

bodyART

Ist ein neuer Fitnesstrend. Nach den Methoden von Robert Steinbacher, dem Entwickler dieser Sportart, ist bodyArt ein intensives ganzheitliches Körpertraining, mit Elementen aus Yoga, Pilates, Bewegungstherapie, Atemtechniken, japanischem Do-In und eigenen Übungen.

Diese Sportart fördert das Körperbewusstsein, verbessert das allgemeine Energieniveau und Wohlbefinden, und führt die Konzentration in die Körpermitte.

Trainingszeit :

Dienstag 18:45 bis 19:45 Uhr ab 16 Jahre möglich