

Erlebe den Aerial Playground Fitness in luftigen Höhen!

Verwandle den Turnsaal in dein persönliches Fitness-Abenteuer: Beim Aerial Playground erwarten dich abwechslungsreiche Stationen mit Aerial Yoga, Aerial Silk & Skill, Aerial Acro Yoga, Wall Rope Yoga, Wall Sling, Aerial Akrobatik und Aerial Sling – für alle Levels geeignet!

Stärke deinen Körper und steigere deine Beweglichkeit mit Tüchern, Seilen, Wänden und Stangen. Lerne spielerisch Basistechniken und genieße den Mix aus Warm-up, Mobility, Kräftigung, akrobatischen Figuren, Entspannung und Stretching. Spaß, Fitness und Eleganz – alles in einem Kurs!

Bist du bereit, abzuheben?



Zeiten:

19.1.2025, 14:30-17:30 Uhr
26.1.2025, 14:30-17:30 Uhr
16.2.2025, 14:30-17:30 Uhr
23.2.2025, 14:30-17:30 Uhr

Kontakt:

Dr. Susanne Roiser

0699-10003901

susanne.roiser@gmail.com

Anmeldung zum Kurs