

SOMMERSEMESTER 2024 || SPORTUNION MICHELHAUSEN
EINMAL IM MONAT STATIONENBETRIEB FÜR 3 STUNDEN
17.3. || 7.4. || 12.5. || 16.6. || 7.7. || JEWEILS 15-18 UHR

AERIAL SLING & SHAPE mit Julia und Susi



ROOT DOWN TO RISE UP

Langsam steigt die Vorfreude auf die warme Jahreszeit - eine wunderbare Gelegenheit, deinen Körper mit modernen, dynamischen und vor allem neuen und unkonventionellen Bewegungsreizen in der Luft, im Tuch und an der Wand zu shapen. Aerial ist eine vielseitige und harmonische Kombination aus Balance, Rumpfstabilität, Tanz, Akrobatik, Entspannung, und Yoga. Unser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Personen mit und ohne sportlicher Erfahrung sind bei uns gut aufgehoben.

Was dich im Aerial Sling & Shape Kurs erwartet:

- //Kennenlernen neuer Bewegungsreize über verschiedene Elemente wie Tücher, Slings, Sprossenwand
- // Core Flexibilität
- // Choreografie, tänzerische Elemente, Figuren und Flows
- // Entspannung, Balance im innen und außen

Julia & Susi

Aerial Sling & Shape mit Julia und Susi



Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung

Susanne Roi // susanne.roiser@gmail.com // roiser.org // 0699-10003901 // @susanneroi (insta)
Julia Schmidt // pialiah2712@gmail.com // neuro-dance.com // 0660-3700705 // @pialiah (insta)