

Jacqueline' Soul Fitness

TUE ETWAS FÜR DEINE
GESUNDHEIT

Achtsames Training für Körper & Geist

Durch das auf die Atmung abgestimmte, Training wird der Körper

- gleichmäßig gekräftigt,
- Bewegungsmuster und die Haltung verbessert,
- Verspannungen gelöst,
- die Gelenke entlastet
- und der Geist beruhigt und entspannt.

Pilates

Pilates ist ein Training zum ganzheitlichen Kräftigen und Auflösen von Verspannungen und Fehlhaltungen.

Mi 14.02.24 - 27.03.24

6 Einheiten à 60 min - 108€

Gesundheitsyoga

Der Fokus liegt auf ein Yoga jenseits der Posen, auf einen Fluss vom Atem und Sein zum inneren Ausgleich von Nervensystem, Muskeln & Organen!

Mi 14.02.24 - 27.03.24

6 Einheiten à 70 min - 120€

! Spätere Teilnahme möglich! Bei verpassten Einheiten Online Aufzeichnung einer Einheit oder Ersatzperson schicken!



jf.fitnessandpilates@gmail.com



Trainingsraum der Bachapotheke,
Steinbruchstraße 6A, 1160 Wien



FITNESS KURSE