

BARRE CONCEPT

mit Claudia Mahon

Entspannter Fitnessstraining für Kopf und Körper

- Präsentation und Sicherheit auf der Bühne und im Alltag –

Präsenz und Ausdruck setzt voraus, den eigenen Körper bis ins kleinste Detail zu beherrschen. In diesem Kurs möchten wir diverse Arten von Körperarbeit übermitteln, um zu erlernen wie wir unseren Körper bewusst und ausdrucksstark auf der Bühne oder privat einsetzen. Schwerpunkte sind Spannung und Entspannung, Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft aus der Mitte.

Geeignet für alle Altersgruppen

Termine auf Anfrage

Kursgebühr € 90,00