

DEEP STRETCH

Durchatmen und Entspannen!

Zu einem guten und effektiven Training gehören Einheiten in denen du langsamer wirst und deinem Körper eine Pause gönnst.

Der Fokus dieses Kurses liegt auf langsamen Bewegungen und haltenden Positionen die darauf ausgelegt sind deine Muskulatur zu dehnen. Es wird sehr ruhig und gibt dir die Möglichkeit zum Durchatmen und Entspannen.

