



All-In-One Krafftraining

In dieser Stunde werden mit Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen der Körper trainiert und durch Beobachtung und Wahrnehmung das Körperbewusstsein geschärft.

Das eigene Körpergewicht, diverse Kleingeräte und dynamische Bewegungsabläufe bieten unzählige Übungsmöglichkeiten an. Du stehst, sitzt, stützt oder liegst dabei auf einer Matte, wobei auch der Raum einbezogen wird.

Dieses ganzheitliche Training zielt auf eine gesunde Körperhaltung, körperliches und geistiges Wohlbefinden und nachhaltige Vitalität im Alltag ab.

All-In-One Krafftraining – rundum gestärkt!

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperstunde für NeueinsteigerInnen ist kostenlos.

Wann	Mittwoch	
Zeit	08.30 – 9.30 Uhr	18.30 – 19.30 Uhr
Preis	10er Abo, 3 Monate gültig Fr. 240.- Einzelstunde Fr. 26.50	
Material	bequeme Kleidung	
Kursort	Atelier 17 Werkhofstrasse 17 4500 Solothurn	simply yoga Studio Emmenhofstrasse 4 4552 Derendingen
Anmeldung & Kontakt	Andrea Thüler 079 588 51 54 kontakt@variare.ch	Isabelle Späti 079 759 40 09 kontakt@variare.ch