

# NEUE KURSE

JEDEN DIENSTAG AB 14.11.2023

**FEMLETICS**



**9:00-10:00**

**SILVER YOGA  
YOGA 60+**



**10:00-11:00**

**VINYASA FLOW  
LEVEL 1-2**



**11:30-12:30**



**FEMLETICS**

**Femletics** - ein intensives Ganzkörpertraining speziell für Frauen ermöglicht gezielten Muskelaufbau und somit einen starken, definierten Körper.

Wir verbessern Sprungkraft, Schnelligkeit und Kondition, trainieren Beweglichkeit, Koordination und Balance und stärken den Beckenboden.

Fit, stark und gesund durch ganzheitliches Training!



**SILVER YOGA |  
YOGA 60+**

**Silver Yoga** - sanfte, langsame Übungen, je nach körperlichen Voraussetzungen im Stand, auf dem Stuhl oder auf der Matte.

Die Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit, Konzentration, geistige Klarheit sowie Entspannung und Ruhe.

Es ist nie zu spät um mit Yoga zu beginnen.



**VINYASA FLOW |  
LEVEL 1-2**

**Vinyasa Yoga** - die Besonderheiten sind der freie, kreative Stil sowie die fließende Verbindung von Bewegung und Atem.

Gerade um die Mittagszeit kann Vinyasa Yoga ein effektives Mittel sein, um Energiespeicher aufzuladen, die Konzentration zu steigern und Blockaden zu lösen.

Den Körper fordern, den Geist beruhigen.



BALLETATelier LICHTERFELDE  
Gardeschützenweg 102  
12203 Berlin

# 030 833 02 87

[www.ballettatelier-lichterfelde.de](http://www.ballettatelier-lichterfelde.de)

**Alle Kurse sind für Anfänger\*innen geeignet.**

**Bitte Voranmeldung unter 030 833 02 87 oder [ballettatelier-lichterfelde@gmx.de](mailto:ballettatelier-lichterfelde@gmx.de).**