

# Force

## & Flexibility Flow

**Besonderheit:** Diese Einheit lässt dich Kraft und Beweglichkeit aufbauen und schenkt dir stabile Gelenke, geschmeidige Muskeln und innere Balance. **Für wen:** Alle Levels – ideal für Einsteiger und alle, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Stabilität gezielt verbessern möchten.



**Funktionelle Mobility- und Kraftübungen:** Stärken Muskulatur und fördern nachhaltige Beweglichkeit.



**Balance & Stabilität:** Übungen für Gleichgewicht auf der Matte und im Alltag.



**Atmung & Entspannung:** Funktionelle Atmung und bewusste Entspannung fördern Ruhe und Resilienz.

**JETZT**

**STARTEN**



Liestal  
Liestal  
Basel



19:15-20:15  
18:00-19:00  
08:30-09:30



Montags  
Mittwochs  
Mittwochs

