

Power

& Endurance Flow

Besonderheit: Diese Einheit bringt dich ins Schwitzen, lässt dich den Alltag vergessen und neue Energie in Körper und Geist aufbauen.

Für wen: Mittelstufe bis Fortgeschrittene – und alle Einsteiger, die Dynamik, Power und Bewegung mit Tempo lieben.



Kraft & Ausdauer: Mit fließenden Power-Übungen stärkst du Muskeln, Herz und Kreislauf.



Balance & Fokus: Balance- und Mentalübungen fördern Stabilität, Konzentration und Klarheit.



Erdung & Präsenz: Atmung, Meditation und Achtsamkeit bringen dich in Ruhe und Verbindung mit dir selbst.

JETZT

STARTEN



Liestal
Liestal
Allschwil



18-19h
18-19h
08:30-09:30



Montags
Donnerstags
Freitags

