

Breitensport Gemeinschaft Großdornberg e.V.

Forellenweg 29 33619 Bielefeld

Fon 0521/1642250 Fax 0521/1641494 e-mail bgg-dornberg@t-online.de www.bgg-dornberg.de



Body and Soul

ganzheitliches Training für Körper und Geist

Das ausgewogene Programm ist zur Stärkung und für das harmonische Zusammenspiel aller Muskeln ausgerichtet. Natürlich fließende Atmung und die Sinne begleiten die Bewegungen des Körpers und vermitteln ein Gefühl der Harmonie.



Das Training zielt auf eine gestärkte Muskulatur an Rücken und Bauch, wie aber auch umgebende Muskeln. Knochen und Muskeln lernen effizient zu arbeiten. Kraft und Spannung der Muskeln nehmen zu.



Durch bewusste Atmung wird der Körper effizient mit Sauerstoff versorgt. Stress wird abgebaut und das Immunsystem verbessert.

Wann? Montags von 17.55 – 18.55 Uhr

Wo? Bürgerzentrum Amt Dornberg, Werther str. 436

Start: 29. April 2019