

„Body in Balance“

Ein ganzheitliches Workout für Körper und Seele



*Durch gezielte Kräftigungs-,
Konditions- und
Entspannungsübungen
sollen Stress und Belastungen
abgebaut werden.*

*Die Balance zwischen Körper und
Seele stehen dabei im Vordergrund*

Kursinhalte und Kursziele

- Kräftigungs- und Ausdauerübungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Steigerung der Fitness und der Kondition
- Stressabbau und Entspannung



Familiengesundheitszentrum
Albtal www.fgz-albtal.de

Marktplatz 8

76337 Waldbronn

Tel.: 07243 / 76 98 28

E-Mail: info@fgz-albtal.de