

Einstieg in die Welt der Umkehrhaltungen



Kopfstand



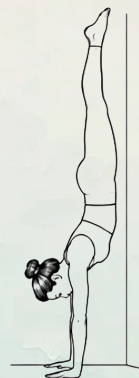
Krähe



Unterarmstand



Skorpion



Handstand an der Wand

Lasst uns zusammen einen sanften Einstieg in die bekanntesten Umkehrhaltungen machen: Kopfstand, Krähe, Unterarmstand, Skorpion und Handstand an der Wand.

Auch einige Partnerübungen erwarten dich.

Bei unseren Übungen entwickeln wir Kraft in Rumpf und Schulter.

Durch geeignete Vorübungen machst du dich mit den Übungen vertraut. Wir haben keine Zielvorgabe und keine Erwartung.

Der Spaß steht an erster Stelle – Du machst die Übungen im Rahmen deiner Möglichkeiten.

Geeignet für Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Alle Dienstage im Oktober // 19:15 – 20:30 Uhr

Preis: 59 €



Sven Hagemeister