

BARRE CONCEPT

Kurs Nr.: KBC 5

mit Claudia Mahon

Entspanntes Fitnessstraining für Kopf und Körper

- **Präsentation und Sicherheit
auf der Bühne und im Alltag –**

Präsenz und Ausdruck setzt voraus, den eigenen Körper bis ins kleinste Detail zu beherrschen. In diesem Kurs möchten wir diverse Arten von Körperarbeit übermitteln, um zu erlernen wie wir unseren Körper bewußt und ausdrucksstark auf der Bühne oder privat einsetzen. Schwerpunkte sind Spannung und Entspannung , Flexibilität , Gleichgewicht und Kraft aus der Mitte.

Geeignet für alle Altersgruppen

Samstag 06. und Sonntag 07. April 2019
jeweils von 10.30 bis 12.45 Uhr
Kursgebühr € 90,00