

CHOOSE HAPPY

LES MILLS
BODYBALANCE



**INNERE KRAFT.
INNERE RUHE.**

LES MILLS BODYBALANCE

Das weltweit beliebteste Yoga-Fusion-Workout, bei dem du komplett in deiner Mitte bist.

BODYBALANCE™ basiert auf Bewegungen aus Yoga, Tai Chi und Pilates und hilft, Flexibilität aufzubauen, die Körpermitte zu kräftigen und Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig hilft es, Stress abzubauen, die innere Balance zu finden und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Dieses Workout verbindet Körper und Geist.

DEINE RESULTATE

- Verbessere deine Beweglichkeit
- Stärke deinen Core
- Baue Stress ab
- Steigere dein Körperbewusstsein und Wohlbefinden

DAS ERWARTET DICH

Bei BODYBALANCE bewegst du dich zu inspirierender Musik durch einfache Yoga-Flows, ergänzt durch ruhige Pilates-Elemente und sanfte Tai-Chi-Impulse. Atem und Bewegung gehen dabei Hand in Hand. Dein ausgebildeter Les Mills Instructor holt dich genau da ab, wo du stehst – auch, wenn du neu dabei bist. Du stärkst deinen ganzen Körper und verlässt die Class mit einem Gefühl von Leichtigkeit und innerer Balance.

LES MILLS BODYBALANCE – PROBIERE ES JETZT AUS!