

Angebote von Susanne & Friedhelm Jungmann im



MSC-Welthaus Hiltrup

Yoga

Yoga ist ein sanfter und zugleich kraftvoller Übungsweg. Regelmäßiges Üben von Asanas, Pranayama und Entspannung fördert körperliche und geistige Ausgeglichenheit, führt zu mehr Gelassenheit und Kraft.

Montags, 8.30-10.00 Uhr, Susanne Jungmann

Montags, 17.30-19.00 Uhr, Susanne Jungmann

Dienstags, 17.00-18.30 Uhr, Susanne Jungmann

Dienstags, 19.00-20.30 Uhr, Friedhelm Jungmann

Yoga in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine Lebensphase intensiver Veränderungen. Yoga unterstützt, diesen Veränderungen positiv zu begegnen.

Montags, 10:15 - 11:45 Uhr, Susanne Jungmann

Pilates

Ein Körpertraining, das die Muskeln, vor allem die tiefen Muskeln der Körpermitte, kräftigt, den Körper flexibel in Balance hält und einen harmonischen Bewegungsablauf fördert.

Montags, 19.15 – 20.15 Uhr, Susanne Jungmann

Informationen und Anmeldung

Susanne Jungmann

Hebamme & Yogalehrerin
Hünenburg 14
48165 Münster Hiltrup
www.susannejungmann.de
fon. 02501 – 58 88 60

Friedhelm Jungmann

Physiotherapeut & Yogalehrer
fon. 02501 – 58 88 60

Veranstaltungsort: MSC-Welthaus Hiltrup, Westfalenstrasse 109, 48165 Münster