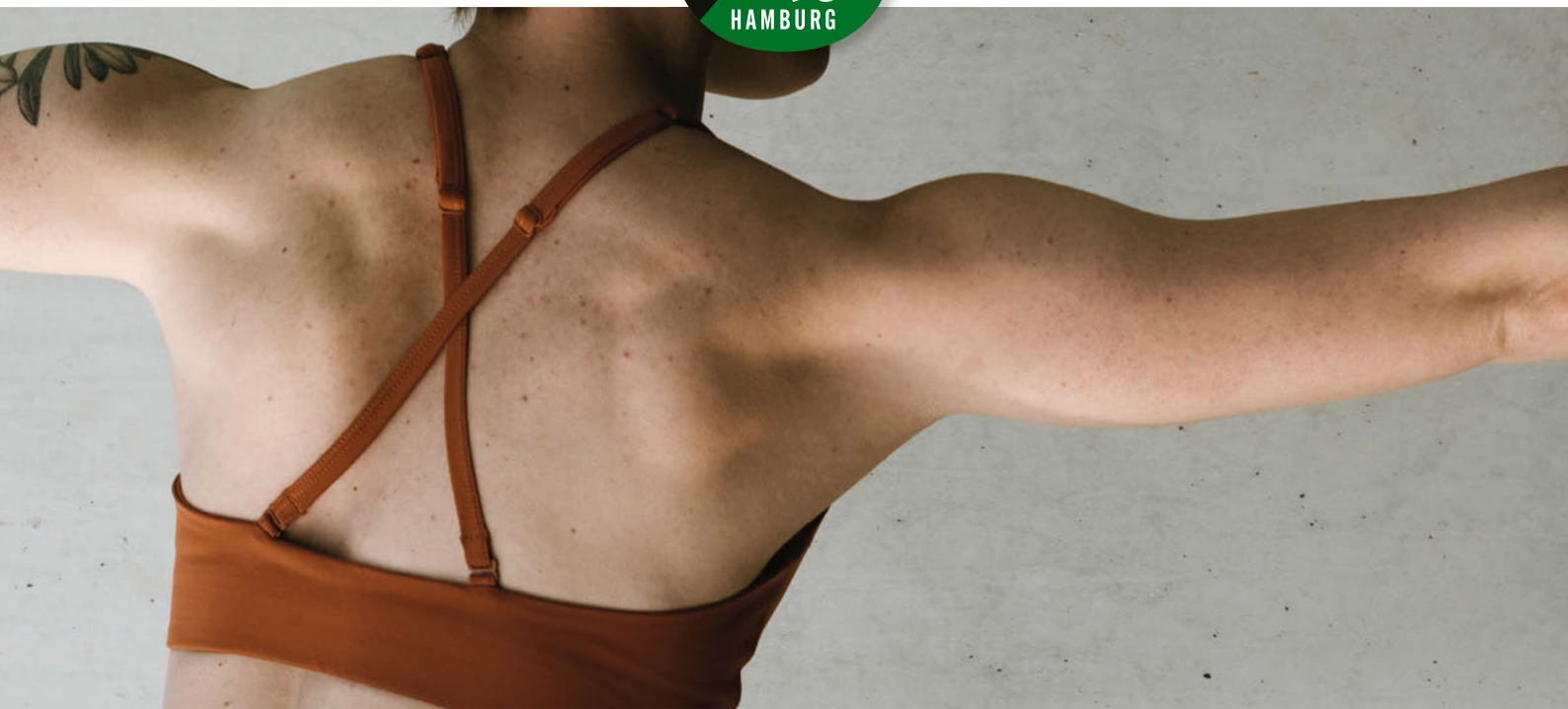




Verein für Leibesübungen Hamburg von 1893 e.V.



Gib dir Raum, um zu deinem Ziel zu kommen:

Kokoro Physical Training

mit seinem ganzheitlichen Trainingsansatz hilft dir dabei. Es ist eine leicht erlernbare, auf vier Säulen basierende Trainingsmethode, die sich positiv auf dein körperliches Wohlbefinden und deine mentale Gesundheit auswirkt:

- **Balance & Atmung**
- **Haltung & Kraft**
- **Flexibilität & Lebensfreude**
- **Herz & Leichtigkeit**

Gesundheitsorientierte Bewegungsformen helfen dir für mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Ihr möchtet mehr darüber erfahren? **In diesem Video** bekommt ihr einen Eindruck von den Bewegungen, die euch erwarten.

5 Abende – vom 17. November bis 15. Dezember 2023

jeweils freitags von 19 bis 20 Uhr · Kursnummer: 5.521

Bewegungssaal des VfL 93 · Barmbeker Straße 62 · Kursleitung: Frank Kulick

Kursgebühr: € 25 für VfL-Mitglieder, € 55 für Nichtmitglieder

Begrenzte Teilnehmerzahl! Teilnahme nur nach Voranmeldung per Mail an info@vfl93.de möglich.