

Schnupperkurs

# Morgen Gymnastik

Foto: PHERE

6 x 60 Min - 72 Euro | Start 6.9.

Dehnung, Mobilisation, sanfte Kraft- und Beweglichkeitsübungen:  
In diesem Kurs werden wir alle großen Muskelgruppen mit verschiedenen  
Kleingeräten und Musik bewegen und trainieren,  
um fit ins Wochenende zu straten.

Teilnehmende müssen in der Lage sein, Übungen auf der Matte durchzuführen  
(Kniestand, Bauchlage etc.)

**Start Fr. 6.9. | 9.15 Uhr**

**Haus des Gastes | Hindenburgstraße 58, 32760 Detmold/Hiddesen**

Infos bei Judith Westhoff unter [livstromdeinflow@icloud.com](mailto:livstromdeinflow@icloud.com)

Anmeldungen bis 1. September, Mindestteilnehmerzahl 8



Judith Westhoff ist staatlich geprüfte Fitnessfachwirtin und  
Lehrerin für Bewegung und Gesundheit. 30 Jahre lang hat sie im  
Frankfurter Raum in verschiedenen Studios und Vereinen Kurse  
angeboten: Aerobic, Zumba, Pilates, Rückengymnastik, Reha,  
Bauch-Beine-Po, Salsa-Aerobic, Yin Yoga, Neuro-Athletik etc.