

Bodyart goes Outdoor/ Sport in Willich

Das Bodyart Konzept:

Als westliches Training basiert Bodyart auf fernöstlichen Trainingsprinzipien. Der Mensch als funktionelle Einheit steht in diesem Ganzkörpertraining im Vordergrund.

Deine Benefits:

-
- **kostenfreies Angebot aufgrund der SSV Willich Förderung**
- Erhöhung der Flexibilität
- Regulation des Nervensystems durch bewusste Atmung
- Kräftigung und Stabilisation des Bewegungsapparates
- Balance, Gleichgewichts-, und Faszientraining
- Ausgeglichenheit und Körperbewusstsein
- Training in einer motivierten Gruppe



SPORT IN WILLICH

SEI DABEI!

Wir trainieren draußen.

Wo: Freizeitzentrum, hinterer Bereich der Ballsportanlagen

Start: 27.05.

Letzter Termin: 29.07.2026

- **Bitte bring eine eigene rutschfeste Matte für dein (Probe)Training mit.**
- **Anmeldung bei deiner Übungsleiterin**
- **Melanie Maicher/ Tel. 017643189243**

