FÜR SOZIALE BERUFE

Jana
Bewusst im Leben

PRÄSENTIERT

Mehr Gesundheit durch Bewegung

FITNESS- UND ENTSPANNUNGSKURSE

INDIVIDUELL ANGEPASST

Was?

GENAU WAS GEBRAUCHT WIRD, OB MEDITATION, PILATES ODER YOGA ZUM RUNTERKOMMEN, ODER
KRAFTVOLLERE KURSE WIE RÜCKEN-FIT ODER BODY WORKOUT UM SICH AUSZUPOWERN

Wann?

GANZ EGAL OB 45, 60 ODER 90 MINUTEN 1 X PRO WOCHE ODER 1 X IM MONAT.
ICH RICHTE MICH NACH IHREN ZEITWÜNSCHEN!

Wo?

IN BIELEFELD BEI IHNEN VOR ORT IN EINEM PASSENDEN RAUM, AUF DEM GELÄNDE ODER ONLINE

Ich liebe es mit Menschen Sport zu machen und zu einem gesunderen und bewussteren Leben zu verhelfen. Ganz nach dem Motto "Bewusst im Leben" biete ich für soziale Bereiche effektive Kurse vom Anfänger bis zum Olympioniken.

Unverbindliche Anfrage gerne per Mail oder über Instagram

www.j-bewusstimleben.de

kontakt@j-bewusstimleben.de

j_bewusstimleben