

SENIOREN-YOGA



Preis: 120 €

10 x 60 Min

Krankenkassen zugelassen

ANGEPASSTES YOGA FÜR SENIOREN AB 60 JAHREN AUF DEM HOCKER

- Stärkt das Immunsystem
- Verbessert die Koordination und das Gleichgewicht
- Verbessert die Beweglichkeit
- Steigert der Ausdauer