

solarplexus

for body & mind

Vera Heimann

Studio für Yoga, Pilates,
Prävention und Wellness

www.solarplexus.de

Marsstraße 16-18
46509 Xanten

0 177 - 5 81 63 73
info@solarplexus.de



Sommerzeit ist SUP-Zeit + Kurse & Workshops

Die Trendsportart Stand Up Paddling trifft u.a. auf die uralte Lehre des Yoga. Yoga auf dem SUP Board bringt Harmonie sowie Körper, Geist und Seele in Einklang. Man muss kein Akrobat oder Hochleistungssportler sein um das Halten oder Bewegen auf dem Board zu meistern.

SUP YOGA & Pilates (Juni, Juli und August)

dienstags 18:00-19:30 Uhr

mittwochs 10:00-11:30 Uhr

Ort: Surfschule Beachline Xanten
www.beachline-xanten.de

1 Kurstermin.....15,00 €

5er Karte.....60,00 €

10er Karte.....110,00 €

Saisonkarte 2018.....40,00 € (5 Kurstermine)

(Preise inkl. Board, Paddel und Neoprenanzug)

SUP-Workshops auf der Xantener Südsee

SUP-Workshop 1

SUP Functional Core & Faszientraining

Zeit: 10:00-11:30 Uhr

SUP-Workshop 2

SUP YOGA & Pilates - Workout & Relax

Zeit: 12:00-13:30 Uhr

Termine:

Samstag, 21.07.2018

Samstag, 25.08.2018

Samstag, 15.09.2018

1 Workshop.....25,00 €

Workshop-Tageskombi (WS 1+2).....45,00 €

Kosten p.P. (inkl. Board, Paddel und Neopren):

