BÜNDNER
QUALITÄTSFITNESS

# Neuer Groupfitnessplan ab 24. August 2020

fitness kraftwerk chur

**Montag 09.00 Uhr**

Rachel freut sich über euer kommen!

Neu: Inside Yoga

Modern und lebendig wie dein Leben ist auch dieser Yoga-Stil. Inside Yoga ehrt die Tradition, ist offen im Geist und praktiziert das Yoga des Moments. Im Vordergrund unserer Kurse steht dein Lächeln. Eine gesunde und anatomisch korrekte Ausrichtung der Knochen und Gelenke werden dich durch die ganze Stunde begleiten. Räucherstäbchen, OMs und Mantra-Singen wirst du in unseren Kursen nicht entdecken. Bleibe authentisch, wir möchten das du dich wohl fühlst.