

– Anzeige –

## Personalfitnessstraining und Yoga-Kurse in unseren neuen Räumlichkeiten



YONGA Trainerin und Fitnesscoach Anja Merten

Foto: Personal Fitness Training

Endlich ist es soweit: Ab Januar 2024 finden jeden Mittwoch Abend ab 19 Uhr unsere YONGA-Kurse mit maximal 5 Teilnehmer\*innen statt. Kursleiterin Anja Merten ist eine der wenigen Trainerinnen in Berlin und Brandenburg die für dieses einzigartige Kursformat offiziell zertifiziert ist.

YONGA ist ein an die Jahreszeiten angepasstes, entschleunigendes Kurskonzept und eine perfekte Mischung von Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Die Bewegungen sind abgestimmt auf Musik.

YONGA stellt für Jedermann unabhängig von Alter und Geschlecht eine Alternative da, welche aktive, gemäßig fordernde Elemente mit passiven, nachspührenden und verinnerlichenden Momenten verbindet.

Mit YONGA wollen wir das eher körperliche, Yang-betonte Yoga mit dem eher fühlenden, Yin-betonten Qi Gong verbinden.

### Weitere Trainingsmöglichkeiten:

- gelenkschonendes EMS – Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Flexibar und Faszien – Funktionelles und tiefenmuskuläres Training – TRX – Suspensions Workouts
- Indoor Cycling und Stoffwechsel Training
- Gelenk und Rückenschule – Gleichgewicht, Koordination und Stabilisierung
- Prävention, Alltagstauglichkeit
- Ernährungsberatung und Gewichtsreduzierung u.v.m.

Wir freuen uns, Euch ab Januar bei uns in Schöneiche Fichtenau zu begrüßen.

### Weitere Infos auf unserer Webseite

Personal Fitness Training:  
[www.Lutz-Havenstein.de](http://www.Lutz-Havenstein.de)

### Voranmeldung! Kurse und Kontakt, Anja Merten:

Tel. 0171-148 49 45

Mail: [anja.merten@googlemail.com](mailto:anja.merten@googlemail.com)