



Poststr. 1 • 41747 Viersen  
Telefon 021 62 - 3 57 51

**Bürozeiten:** Mo.-Fr., 16 - 19 Uhr

[www.ballettschule-fauth.de](http://www.ballettschule-fauth.de)  
[info@ballettschule-fauth.de](mailto:info@ballettschule-fauth.de)



[FACEBOOK.COM/  
BALLETTSCHULEFAUTH](https://www.facebook.com/ballettschulefauth)



[INSTAGRAM.COM/  
TANZENFAUTH](https://www.instagram.com/tanzenfauth)



PRESENTS

# *well***Be***ing*

BY DONNA DANTON





Die New Yorkerin Donna Danton etablierte sich nach ihrem Bachelor in Sport und Fitness in den Bereichen Bewegung, Meditation, Atem- und Schmerztherapie.

Aus diesem Grund freuen wir uns sehr, Euch ab **September '18** ein exklusives Kursangebot anbieten zu können!

## Starte den Dienstag mal anders:

### 09.30 Uhr ..... Fit für den Tag

Mit viel Elan und Humor schickt Dich Donna Danton in den Tag. Dynamische Flows mit vielen aktivierenden Übungen stehen auf dem Programm und bringen Deinen Körper und Geist in Schwung. So kannst Du Deine Akkus mit viel Energie für den Tag aufladen.

### 10.30 Uhr ..... Körper und Rückenfitness

Eine starke Körpermitte ist das Fundament einer guten Haltung und beugt effektiv Rückenproblemen vor. Wir sorgen mit passenden Übungen für mehr Stabilität m unteren Rücken. Angenehm unterstützende Dehnungen runden das Programm ab.

### 12.00 Uhr ..... Dance Fitness mit Marvin

Du lernst kurze Choreographien um den Kopf frei zu bekommen und den Körper zu bewegen. Dabei bleibst Du fit und powerst Dich aus.

Pro Kurs (60min)/monatlich:

**35,50 €\***

\* Preis gilt nur Dienstags.

## ... oder entspanne Donnerstag abends:

### 18.30 Uhr .... 75 min ..... Yoga and so much more

Hier ist wirklich jeder herzlich willkommen und gut aufgehoben. Der Kurs schickt Dich erfrischt und entspannt in den Abend und bietet eine erprobte Mischung aus Meditation, schönen Flows und löst, unter anderem mit besonders viel Humor, jede Menge Alltags-Verspannungen.

### 20.00 Uhr .... 75 min ..... Yoga für Männer

Alle Männer, die gerne ihre allgemeine Fitness unter Gleichgesinnten verbessern möchten, sind in diesem Kurs richtig. Mit passenden Übungen lösen wir Verspannungen, die über den Tag aufgestaut wurden. Donna Danton streut gerne ein paar besonders kraftvolle und kräftigende Übungen ein, es endet immer mit einer langen, erholsamen Entspannung.

**10er Karte:** 154 Euro (gültig 6 Monate)

**3-Monats-Pass:** 144 Euro

**Preis Einzelstunde:** 16 Euro

(Diese Preise gelten nur Donnerstags)