

COCO VON SANDERS

High Heels Training

**High Heels sind pure
feminine Energie!**

Es geht nicht um ein paar
Zentimeter grösser zu sein,
sondern um die Haltung,
Bewegung und Kraft die du
auf High Heels ausstrahlst.

Entdecke das High Heel Feeling!

www.cocovonsanders.com



BEWEGLICHKEIT

Die Basis des Kurses bilden
spezielle Faszien-Übungen

HALTUNG & GLEICHGEWICHT

Im 2. Teil wird die Haltung + das
Gleichgewicht trainiert

LAUF-TECHNIK

Zum Abschluss lernst du zwei
elegante Lauftechniken, die
für Business, Freizeit + Bühne
geeignet sind kennen