

Übungsleiterin

Simone Becker, (02302) 13521

Alter

für alle

Die Abteilung stellt sich vor

Die Pilatesgruppe stellt sich vor

Pilates ist ein sanftes, effektives Training, das den Körper formt, die Muskeln stärkt und die Körperhaltung

Präzise ausgeführte Bewegungen und bewusstes Atmen gehören ebenso dazu, wie die Konzentration a

Lerne dich und deinen Körper neu kennen und beobachte die positiven Veränderungen, die du mit dieser

Unter fachkundiger Anleitung wirst du schnell die ersten Trainingserfolge erzielen!

Trainingszeiten

Donnerstag von 19:00 – 20:00 Uhr

Ort

Turnhalle Steinkampstraße