



PILATES FÜR EINSTEIGER

Neuer
Kurs

Januar
2020

- **Donnerstag**
- **9.30—10.30 Uhr**
- **10 Termine**
- **Start am 09.01.2020**
- **Kosten: 46,00 €**
(Für Mitglieder 36,00 €)
- **Raum Sportplatz, 1. OG**

Sie verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination, Balance und Beweglichkeit.

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist. Besonderer Augenmerk gilt unserer Körpermitte. Es werden hauptsächlich die tiefen Becken-, Rücken- und Bauchmuskeln trainiert.

Anmeldung:

info@tus1897-saulheim.de

06732-9089748 tägl. 8.00-12.00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Keine Ferientermine

