



Pilates



in Behlendorf ab April 2023

Für mehr Kraft, Balance, eine verbesserte Körperhaltung, Abbau von Verspannungen, maximale Beweglichkeit u.v.m.

Kostenlose Schnupper-Stunde am:

Samstag den 01.04.2023 um 17:00 im Brinkhuus

Themen:

Prinzipien des Pilates, Planungen, Terminfindung

(Ab April Di. oder Mi. um 18:30 Uhr)

und **eine schöne Trainingseinheit!**

Bitte Sportmatte und dicke Socken mitbringen!

Anmeldung bei Sybille Dreier-Lurz 0179 - 78 52 361

