



Pilates Einladung.

„Ein bewusstes Bewegen ist das Lachen des Körpers“
(Eric Franclin).

Sich wieder gelenkschonend bewegen, eine starke Mitte aufbauen, die tiefen Muskelschichten kräftigen, die Wirbelsäule dehnen und aufrichten.

Menschen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen können durch entsprechende Übungsvariationen zusammen teilnehmen.

Beginn des 1. Kurs: 9-10Uhr,
2. Kurs: 10-11Uhr.

Die Kurse finden in der AOK-Geschäftsstelle auf der Luxemburger Str. statt. Neben dem Haupteingang befindet sich links die Türe zum Fitnessraum. Wenn sie keiner dort empfängt, finden sie dort links eine Klingel.

Die Stunden kosten für 10x 60min. 40€. Selbstverständlich können Sie in der ersten Stunde unverbindlich schnuppern!

Kontakt unter:

(ruth_pook@gmx.de)

Unsere Pilates Kurse abends sind z.Z. ausgebucht!