

Starke Mitte

Zeit: Mittwoch 17:00 – 17:45 Uhr

Training aller Muskeln zur Kräftigung der Körpermitte

Pilates Elemente zur Flexibilität und Ausdauer

Muskulatur stärken für eine gesunde Haltung

Entspannung zum Stressabbau

Kontakt:

Anna Limpert