

„Starke Mitte“

Zeit: Donnerstag 17 – 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 zur Voranmeldung: Nicole Bock 0170 7744449