

Pilates Basic-Kurs

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Um Ihrer Gesundheit gerecht zu werden und einen reibungslosen Ablauf in den Fortgeschrittenenkursen zu gewährleisten, bieten wir ab sofort einen Pilates Basic-Kurs an.

In vier Übungseinheiten zu je 45 Minuten werden die elementaren Grundsätze des gesunden Trainings erlernt: das Powerhouse, die Atmung und die Körperhaltung werden in kleinen Gruppen gezielt vermittelt!

Den Start des nächsten Kurses können Sie an der Informationstafel in der Trainingstherapie ersehen und sich auch dort in der Teilnehmerliste eintragen (bitte Telefonnummer für eventuelle Rückfragen am Tresen hinterlegen). Kosten für den Kurs: 25,00 €



Bei Fragen gibt Ihnen Ute Malscheski gerne unter der Telefonnummer 04261-77 2504 weitere Auskünfte!