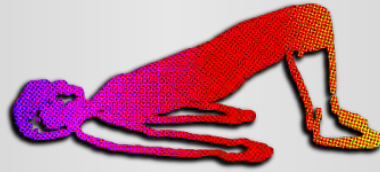




...der Verein, der uns alle bewegt, bietet wieder an:



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches durch systematische Übungen die gesamte Muskulatur und Haltung kräftigt und dehnt. Ganz besonders wird die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Pilates schult ganz gezielt die Körperwahrnehmung.

Die folgenden Pilateskurse starten wieder!

**Kurs 1: Montags von 11:00 bis 12:00 Uhr
ab 23.10.2017 für 8 Mal**

48,- € für Nicht-Mitglieder | 24,- € für Mitglieder

**Kurs 2: Mittwochs von 17:45 bis 18:45 Uhr
ab 25.10.2017 für 8 Mal**

48,- € für Nicht-Mitglieder | 24,- € für Mitglieder

Anmeldungen bei: Melanie Bunge
Zertifizierte DTB-Trainerin Pilates
Tel.: 06074/2399443 | E-Mail: mail@melanie-bunge.de