

# PILATES IM DAAD

Wann

Do, 12:15 - 13:00 Uhr  
31. Okt. - 19. Dez. 2024  
Fitnessraum DAAD

Invest

96 € für 8 Termine

Kursleitung

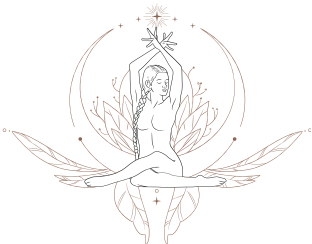
Anette Pilarz M.A., aus-  
gebildete Pilates Trainerin

Probestunde

Auf Anfrage. Bis 19. Sept. je-  
weils Do, 12:15 - 13:00 Uhr  
Probestunde: 10 €

Rabatt

Du erhältst 16 € Rabatt,  
wenn du bis einschließlich  
19. September bezahlst.



**JETZT ANMELDEN**

☎ 0163-2678850 (Anette)

## Stark wie ein Stier & beweglich wie eine Elfe mit Pilates

Pilates ist ein Fitness-Juwel, das deinen Körper von innen heraus stärkt. Perfekt, wenn du viel sitzt.

Das geniale Workout ist wie der heilige Gral des Büro-Wohlbefindens. Mit Anettes magischen Pilates-Übungen, besiegen wir die gefürchteten Drachen namens Rückenschmerzen & Verspannungen. Jede Übung wird präzise ausgeführt, um die Tiefenmuskulatur von Beckenboden, Rücken und Bauch zu trainieren - sowie dein Körperbewusstsein. Das Ergebnis? Kraft und Flexibilität vereinen sich perfekt in deinem Körper. Auch mentale Entspannung & Erdung werden nicht zu kurz kommen. Begegne dem Büroalltag danach mit einem strahlenden Lächeln und gestärkten Tiefenmuskeln!

*Wir freuen uns auf dich!*

