

PILATES IM DAAD

Wann

Do, 12:15 - 13:00 Uhr
16. Januar - 27. März 2025
nicht am 27.02. (Weiberf.)

Invest

120 € für 10 Termine

Kursleitung

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

Probestunde

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

Rabatt

Du erhältst 20 € Rabatt,
wenn du bis einschließlich
19. Dezember bezahlst.



JETZT ANRUFEN



Sichere dir deinen Platz:
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!

