

„Pilates in Steinfurth“

Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V.

Montag, 04. September 2017, Beginn 18.45 Uhr

**Ein Kurs-Angebot des
Kneipp-Vereins Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen e.V.**

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Beweglichkeit und Balance verleiht.

Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert und Körper und Geist in Einklang gebracht.

Mit dem Pilates-Training werden ganz besonders die tiefliegende Rückenmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur trainiert und gekräftigt.

Der Kurs findet an zehn Terminen zu je 60 Minuten statt.

Die Kursgebühr beträgt 40,00 EUR für Mitglieder und 60,00 EUR für Gäste.

Der Kurs findet im Yogaraum Bad Nauheim-Steinfurth, Zum Sauerbrunnen 17 (Eingang im Hof), statt.

Bei diesem Kurs gilt eine Mindestteilnehmerzahl!
Bitte melden Sie sich deshalb an:

Telefon: 06032-5070313

Email: kontakt@kneipp-bn.de.