

Body Forming durch Pilatestraining

Kommen Sie vorbei - machen Sie mit!



„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus – und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Joseph Pilates

Angeleitete Übungen ermöglichen Ihnen:

- Ihren Körper zu straffen und zu formen
- Gezielt etwas gegen Ihre Problemzonen zu tun
- Ihre Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen
- Ihre Haltung zu verbessern
- Ihre Körperwahrnehmung zu schulen
- Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern
- Stress abzubauen

Zeit: mittwochs 18:30-19:30 Uhr

Trainerin: Ellen Dischinger

Ort: Bürgerhaus Langenbrücken,
Eingang Trechterweg

Gebühr: 45 € Nicht-Mitglieder
35 € TSV-Mitglieder
10er-Kurs

