

Pilates – Stärke trifft Balance

Mittwochs | 19.15 - 20.15 Uhr



Mittwochs | 19.15 - 20.15 Uhr

Pilates – Stärke trifft Balance

Entdecke Pilates als sanftes, aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining. Mit gezielten Übungen stärkst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Haltung und findest innere Ruhe. Egal ob *Anfängerin* oder *Fortgeschrittener* – dieser Kurs bietet dir Raum, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Vorteile von Pilates:

- Kräftigt die Muskulatur
- Fördert Beweglichkeit und Balance
- Unterstützt eine gesunde Körperhaltung
- Bringt Entspannung und neue Energie

Jetzt anmelden und deinen Platz sichern!

Kursdetails

Treffpunkt

Panama Bildungshaus

