



KURSANGEBOT PILATES

Für einen starken Rücken und mehr Beweglichkeit
- mit dem zertifizierten Pilates Trainer Marco Christophori -

Warum Pilates?

- ✓ Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- ✓ Reduzierung von Verspannungen und Schmerzen
- ✓ Geeignet für jedes Alter
- ✓ Gelenkschonend, stärkt Muskeln und Knochen
- ✓ Spaß und Motivation in der Gruppe

Wann?

10 Einheiten ab 04.10.2022

Dienstag 10.00 – 10.50

Wo?

Gesundheitsportzentrum
der Landerlebniswelt

Kosten?

129 Euro

Krankenkassen bezuschusst!

JETZT EINEN DER 15 PLÄTZE SICHERN!

ANMELDUNG UNTER 03462-9339093 ODER
BEWEGUNG@LANDERLEBNISWELT.DE