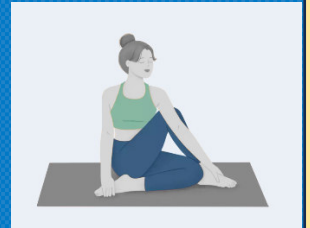


PILATES

Systematisches Training für den ganzen Körper

im Mehrgenerationenhaus Wackersdorf



ab **Donnerstag**

18. Sept.

17 Uhr

Kneipp
VEREIN
Wackersdorf e.V.

*mit Übungsleiterin
Nina Hildebrand.*

- ✚ zur Kräftigung und harmonischen Entwicklung aller Muskelgruppen
- ✚ fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit
- ✚ eignet sich für Menschen jeden Alters
- ✚ die Trainingsintensität lässt sich flexibel variieren
- ✚ passt sich jedem Fitnesslevel an
- ✚ für Anfänger bis Fortgeschrittene
- ✚ fördert positiv die Rehabilitation von Verletzungen
- ✚ Vorbeugung von Muskelverspannungen sowie Haltungsschäden



10 x wöchentlich jeweils 75 Minuten

Gebühr Mitglieder: 65 Euro

Nichtmitglieder: 85 Euro

Anmeldung und Infos: Viktoria Pronath 09431 / 6 18 12