

*Körperliche Fitness ist die erste
Voraussetzung des Glücks.*

von Joseph H. Pilates



Wir starten wieder 2018 mit zwei Pilates-Kursen am:

Pilates I: Jeweils am Dienstag den 09.01. 2018 um 19.30 Uhr und
Pilates II: Jeweils am Mittwoch den 10.01, 2018 um 19.30 Uhr

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, stärkt die Muskulatur
korrigiert Fehlhaltungen und verbessert die Kondition.

Ein flacher Bauch und ein starker Rücken –
mit der Pilates-Methode ist es kein Problem.

Es dehnt und kräftigt genau die Muskelpartien,
die es meist am nötigsten haben.

Ihre Haltung wird verbessert, die Muskeln werden kräftiger,
aber nicht größer.

Mobilisiert die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor.

Für alle Fragen:

E-mail: elfi@wtnet.de

Mobil: 017655906083

WhatsApp

Elfi Pfefferkorn Zertifizierte - Pilates – Trainerin

