



Vorsorge ist besser als Nachsorge!

*... schon wieder so ein Spruch -
aber es ist die Wahrheit.*

*Es ist zu kalt, zu nass, zu warm, zu früh, zu spät.
Doch für Bewegung ist es immer genau richtig,
tut es einfach!*

Entschuldigungen verbrennen keine Kalorien!

*Pilates ist einen Versuch wert, die Haltung
zu verbessern, die Stabilität, Fitness,
Kräftigung der Rückenmuskeln und
des Beckenbodens zu trainieren.
Die Entspannung ist immer beliebt.*

*In unserem gemütlichen warmen
Pilates-Raum ist es sehr angenehm!*

- Pilates-Trainerin -

Elfi Pfefferkorn

Mobil: 0176 5590 6083

