

Pilates Flow

MIT

JESSICA KILCHHOFFER

PILATESFLOWS-INSTRUKTORIN,
PHYSIOTHERAPEUTIN

- STABILE GELENKE & STARKER RUMPF
- MOBILISIEREN, KRÄFTIGEN & LÖSEN
- TRAINING TIEFENMUSKULATUR
- OPTIMIERUNG FASZIENKLEID



WANN & WO? MITTWOCHS 19:00-20:00 UHR, AULA SCHLOSSRUED
ANMELDUNG? GABRIELA SCHAT (079-516 13 77)
MITBRINGEN? EIGENE SPORTMATTE
KOSTEN? FR 100 FÜR 10 KURSE