

# PILATES IM DAAD

Wann

Do, 12:15 - 13:00 Uhr  
11. April - 04. Juli 2024  
(nicht am 18.4. | 9.5. | 30.5)

Invest

120 € für 10 Termine

Kursleitung

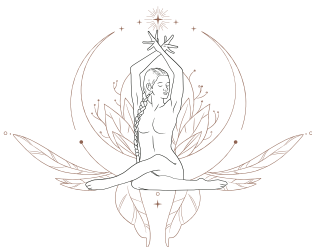
Anette Pilarz M.A., aus-  
gebildete Pilates Trainerin

Probestunde

Auf Anfrage. Bis 21. März je-  
weils Do, 12:15 - 13:00 Uhr  
Probestunde: 8 €

Rabatt

Du erhältst 20 € Rabatt,  
wenn du bis einschließlich  
14. März bezahlst.



**JETZT ANMELDEN**

☎ 0163-2678850 (Anette)

## Stark wie ein Stier & beweglich wie eine Elfe mit Pilates

Pilates ist ein Fitness-Juwel, das deinen Körper von innen heraus stärkt. Perfekt, wenn du viel sitzt.

Das geniale Workout ist wie der heilige Gral des Büro-Wohlbefindens. Mit Anettes magischen Pilates-Übungen, besiegen wir die gefürchteten Drachen namens Rückenschmerzen & Verspannungen. Jede Übung wird präzise ausgeführt, um die Tiefenmuskulatur von Beckenboden, Rücken und Bauch zu trainieren - sowie dein Körperbewusstsein. Das Ergebnis? Kraft und Flexibilität vereinen sich perfekt in deinem Körper. Auch mentale Entspannung & Erdung werden nicht zu kurz kommen. Begegne dem Büroalltag danach mit einem strahlenden Lächeln und gestärkten Tiefenmuskeln!

*Wir freuen uns auf dich!*

