

NEWS NEWS NEWS NEWS



Pilates Flow mit Jessi

Ab 17.10.24, donnerstags, 17.00 Uhr
10 Einheiten

Hinter Pilates im Flow, steckt ein ganzheitliches Training, das deine Muskeln strafft, deine Beweglichkeit fördert und deine Haltung verbessert.

Schon nach kurzer Zeit wird sich die eigene Körperwahrnehmung verändern und du wirst dich fitter und beweglicher fühlen. Verspannungen werden gelöst und das Wohlbefinden wird gesteigert.

Komme vorbei, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, und trainiere Pilates im Bewegungsfluss mit verschiedenen Kleingeräten.

Ich freue mich auf euch!
Eure Jessi