

Pilates

im „Dorfraum Pattensen“

Ich freue mich, dass ich ab dem **30.08.2022** einen **Pilateskurs über 7 Kursstunden, Dienstagabend von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr**, im „Dorfraum Pattensen“ anbieten kann. Hierfür kannst du dich ab sofort bei mir anmelden.



Infos und Anmeldung

www.pilates-astriderdmann.de

Telefon: **04173/6018** oder Mobil: **0163/9098174**

E-Mail : pilates-astriderdmann@ewe.net

Pilates ist ein Übungssystem, bei dem die Muskeln gleichermaßen gekräftigt und gedehnt werden. Kraft, Flexibilität und Haltung verbessert sich bei einem Training, was Spaß macht und Körper und Geist vereint.

Probiere es aus!