

# 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](http://www.pilates-astriderdmann.de)

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

E-Mail : [pilates-astriderdmann@ewe.net](mailto: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!**