

PILATES

Pilates Präventionskurs für Anfänger

10 Einheiten

Donnerstags 17.00 – 18.00

Beginn: 14. Jan 2027

Kurskosten: 110.-



BASIS -KURS



Pilates ist ein Ganzkörpertraining,
das die Tiefenmuskulatur stärkt,
die Körperhaltung verbessert und Kraft
mit bewusster Atmung verbindet.

zertifizierter Präventionskurs
(mit der Krankenkasse abrechenbar)