

Der Verein für Gesundheitsförderung bietet an:

was?	PILATES für Frauen
wo?	Familienzentrum KiTa Immergrün Brückenstr. 33
Anmeldung ?	02243 / 82004
mit wem?	Karina Ziebarth
wann?	dienstags 8:00 - 9:00 Uhr
und	9:00 – 10:00 Uhr
Kosten?	45 € für ein Halbjahr

Pilates ist ein System von Übungen, welche die Muskulatur dehnen und kräftigen, die Haltung verbessern, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht stärkt.

Für die Teilnahme benötigen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch und eine Gymnastikunterlage.