



**Neue Kurse
Frühjahr 2022**

Pilates Postnatal

Deine Rückbildung ist vorbei?

**Und jetzt magst Du endlich etwas für Dein Wohlbefinden,
Deine Figur, Deine Kraft und Ausdauer tun?**

Dann probiere unsere Pilates Postnatal Kursreihe aus.

Dieser Kurs richtet sich an Pilates 'Wieder-Einsteigerinnen' wie auch an Pilates Anfängerinnen. Wir starten ganz entspannt, mit Kräftigung und Dehnung deines gesamten Körpers und steigern uns im Laufe des Kurses. Dabei konzentrieren wir uns vor allem auf eine starke Körpermitte aber auch die Kräftigung von Armen, Beinen und Po stehen auf dem Trainingsplan.

Kosten: 117,- EUR für 6 feste Termine inkl. 1 Nachholtermin oder als Einzeltermine buchbar, sofern Platz vorhanden ist.

Dienstag oder Donnerstag - Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Kursstart Di: 18.01.//01.03.//26.04.//21.06.

Kursstart Do: 13.01.//24.02.//28.04.//23.06.

Infos & Anmeldung: training@pilatesboutique.de