

## NEUE KURSE

Du magst endlich wieder 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, die nach abgeschlossener Rückbildung etwas für sich tun wollen.

Wir starten ganz entspannt, mit der 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. Maximal sechs Mamis pro Kurs, gerne auch mit Baby.

**Montags, 10:30 Uhr**

**6 x 55 min**

Im Block für 117,-EUR oder als Einzeltermine buchbar.

**Starttermine Frühjahr/Sommer 2024:**  
29.01. / 08.04. / 03.06.



Bei Fragen und zur Anmeldung schreibe uns eine Email an [training@pilatesboutique.de](mailto:training@pilatesboutique.de) oder ruf direkt an: 01525 65 70 360

Liebe Grüße,  
**Yvonne Klöfkorn**  
**Pilates Boutique**  
[www.pilatesboutique.de](http://www.pilatesboutique.de)

