

Pilates & more

Kursleitung: Eva Mayer

Dipl. Pilates-Trainerin, Trainerin der Gesundheitsgymnastik,
deepWORK™, Indian Balance®, BeBo®-Beckenbodentraining,
Rückenschule, Painfree fascia,...

Termine immer **mittwochs:**

26.04./03.05./10.05./17.05./24.05./31.05.

Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr

Ort: Turnsaal der VS Großgöttfritz

Kosten: 50,00€ (6 Einheiten inkl. Turngeräte)

Mindestteilnehmeranzahl: 12 Personen

In den Kurs werden Trainingsmethoden aus all den bisherigen Ausbildungen der Trainerin einfließen. In diesem Semester wird dem Training unserer Faszien und der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

Trainiert wird mit Gymnastikbällen, Thera-Bändern, Pilates-Faszienrollen, Zöpfen „towelwork“, Over-Ball, Flow Tonic, Magic Circle, Toning Ball, Hanteln usw.

Alle Turngeräte werden Kursteilnehmer:innen kostenlos zur Verfügung gestellt.

Anmeldung unter eva.mayer2013@gmail.com
oder 0664 471 70 83 (NUR WhatsApp & SMS) bis spätestens

20.04.2023