



PILATES MIT SYBILLE

DIENSTAG
10:00-11:00
18:00-19:00

Ohne Anmeldung!

In unserem Kurs „Pilates & Props“ zeigen wir dir, wie vielseitig das Training sein kann!

Wir nutzen gezielt Kleingeräte um deine Tiefenmuskulatur noch effektiver zu fordern.

Das erwartet dich:

- Mehr Intensität: Die Geräte setzen neue Reize für Kraft und Stabilität.
- Bessere Haltung: Gezielte Unterstützung hilft dir, Übungen noch präziser auszuführen.
- Jede Menge Spaß: Die bunte Vielfalt der Kleingeräte sorgt für ein abwechslungsreiches Workout.

Egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – die Kleingeräte lassen sich perfekt auf dein persönliches Level anpassen.

Weitere Infos unter:

04131/981079

E-Mail

info@tsvadendorf.de