

Pilates Einsteiger

Pilates ist ein muskel- und gelenkschonendes Training, da man ohne große Gewichte auskommt und Bewegungen bewusst langsam und harmonisch ausführt. Es geht um Muskelkräftigung, Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger.

TERMINE:

Montag	18:00 - 19:00	Yoga
Donnerstag	19:00 - 20:00	Yoga
Sonntag	10:00 - 11:00	Yoga

SPORTSTÄTTEN:

Yoga Gym[Yoga]



Inheidener Str. 64

WEITERE INFOS:

Sportcenter Bornheim
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt
Tel. 069 9450720
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de