

Pilates

Die Tiefenmuskulatur sowie die kleinen seitlichen Stabilisierungsmuskeln an der Wirbelsäule werden gestärkt und gedehnt, Haltungsschäden korrigiert. Kombiniert mit intensiven Dehnungselementen.

Ort:

Gemeindezentrum 3813 Dietmanns, Beginn 3.10. jeden DI, 19.30 – 20.30.

Haus der Kultur und Musik, Seiteneingang, Vitis, jeden MI, 19.30 – 20.30.

Turnsaal der VS 3841 Windigsteig, Beginn 5.10. jeden DO, 19.30 – 20.30.

Workout

Gezielte Stärkung der gesamten Muskulatur mit Fokussierung auf den gesamten Bauchbereich. Als Abschluss ein kurzes aber knackiges Dehnungssequel.

Ort:

Gemeindezentrum 3813 Dietmanns, Beginn 3.10. jeden DI, 18.30 – 19.30.

Haus der Kultur und Musik, Seiteneingang, Vitis, jeden MI, 18.30 – 19.30.

Turnsaal der VS 3841 Windigsteig, Beginn 5.10. jeden DO, 18.30 – 19.30.

Alle Kurse finden das ganze Jahr über statt, es kann jederzeit eingestiegen werden, keine Vorkenntnisse nötig ! Bitte Turnmatte mitbringen.

Kosten : 5er Block – 55 €, 10er Block: 98 €. Zu zahlen bei Beginn. Ein Block gilt für ALLE Kurse in beiden Gemeinden.

Info: Sabine: 0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229

0664 -6438229