



Pilates

BEI ELISABETH

*Das ganzheitliche
Training des gesamten
Körpers nach Joseph
Pilates*



Wo? -> Gymnastikhalle Appelhülsen

Wann? Freitags 16-17 Uhr

Info: Materialien (Matte, Ringe ...) vorhanden

Empfohlen: Stoppersocken & Spaß am
lernen von neuen Bewegungen

