Pilates

Pilates ist ein höchst effektives Übungssystem, das im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird.
Ein Training der Muskulatur von innen nach außen!

Bei diesem Kurs besteht die Möglichkeit, (z.B. bei Krankheit oder Urlaub) auch online an einzelnen Kursterminen teilzunehmen. Dieses zusätzliche Angebot ist in der Kursgebühr enthalten.

Petra Arnold – Pilatestrainerin
Kurs: E6454H und E6455H
13 x am Dienstagabend
18.30 - 19.30 oder von 19.45 – 20.45 Uhr
Start: 9. April 2024
Kursgebühr: 99,60 €

Anmeldung und nähere Informationen im Haus der Familie unter:
0711-220709-0, info@hdf-stuttgart.de oder www.hdf-stuttgart.de