

Pilates – Grundkurs

Der Kurs richtet sich an Alle, die ihren Körper exakt und genau bewegen wollen, die ihre Tiefenmuskulatur stärken, Rückenbeschwerden vorbeugen, eine aufrechte Haltung erlangen und die Pilates Methode von Grund auf erlernen wollen.

Der Kurs ist nach 10 Lektionen in sich abgeschlossen und kann bei Interesse weitergeführt werden.

Wann: Donnerstag um 09:45 – 10:45 Uhr

Wo: Flow Dance Loft im Zelgli 3 in Oberrohrdorf

Daten: 27. April, 04. Mai, 11. Mai, 25. Mai, 01. Juni, 08. Juni, 29. Juni, 06. Juli, 13. Juli, 20. Juli 2023

Kosten: CHF 220.00

Anmeldung: sibylle@antriebskraft.ch

Anmeldeschluss: 16. April 2023