



— Neu:

Fit mit

Pilates

für alle!
(gemischte Gruppe)



Wann: Mittwochs 20-21 Uhr (ab 15.April)

Wo: Turnhalle Herberhausen

Mit unserer erfahrenen Übungsleiterin

Ricarda

Übungsleiterin mit Lizenzen für Rehasport, Osteoporose-
Prophylaxe, Prävention

**Einfach vorbeikommen und zur o.a. Zeit eine
Probestunde mitmachen. Ganz unverbindlich.**

Core-Stabilität, Faziendehnung, Beckenboden.....alles Begriffe, die
wir in Ricardas Stunden erfahren und erspüren...

