



Präventive Gymnastik mit Pilatesübungen

Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	09:30 – 10:30 Uhr
Ort:	Roththalle Buch
Leitung:	Karin Rahn
Qualifikation:	Übungsleiter – Lizenz mit Zusatzausbildung Prävention Pilates Kursleiterin Übungsleiter Koronarsport
Beschreibung:	<p>Im Vordergrund dieser Gymnastikstunde steht die Kräftigung und Dehnung der großen Muskelgruppen mit Übungsvariationen aus dem Pilates, der Funktionsgymnastik, der Propriozeption und dem Beckenbodentraining.</p> <p>Bekannte und natürlich auch neue Gesichter sind herzlich willkommen.</p>
Kontakt:	Karin Rahn, Tel. 07343/919096