

TERMINE 2017

offene Stunden
Freitag 18:30 Uhr

Pilates & Yoga mit Fokus :

- 10. März:** ♦ **Powerhouse Intensiv**
- endlich hat der Bauch was zu sagen
- 31. März:** ♦ **Intensives Dehnen**
- weil man wieder beweglich werden will
- April:** s. **Ferienprogramm Ostern**
- 19. Mai:** **Faszientraining**
- federn, schwingen, räkeln, alles was Faszien mögen
- Juni:** s. **Ferienprogramm Pfingsten**
- 07. Juli:** ♦ **Pilates Basics**
- ansteuern, konzentrieren, fokussieren, atmen
- August:** s. **Ferienprogramm Sommer**
- 29. Sept:** **YogaFlow**
- dehnen und halten im Bewegungsfluss
- 27. Okt:** **Stabilitätstraining**
- je wackeliger, desto besser
- 01. Dez:** ♦ **Schultern und Nacken**
- endlich loslassen

weitere Termine evtl spontan -- auf der Homepage unter „Aktuelles“

Kosten pro Stunde 9,- €

Mindest Teilnehmer: 5

schriftliche Anmeldung mind. 1 Woche vor dem Termin

email: anmeldung@derpilatesraum.de



kostenfreie Nachholstunde für Teilnehmer