

PILATES FÜR BAUCH, BEINE UND PO

Pilates Kurs

Kursnr.: K26-201

Kursdetails: Pilates für Bauch, Beine und Po

Zeit: 12x donnerstags
09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Am Poststadion - Tanzraum
Dreherstr. 213a,
40625 Düsseldorf

Beginn: 09.01. - 26.03.2020

Leitung: Nina Gollon

Kosten: 60,00€ für Mitglieder
84,00€ für Nicht-Mitglieder

Vorraussetzung:

Der Kurs richtet sich an alle Anfänger und Fortgeschrittene ohne körperliche Bewegungseinschränkungen.

Der Kurs beinhaltet gezielte Pilatesübungen speziell für Bauch, Beine, Po. Zusätzlich wird nebenbei die Haltung verbessert und der Rücken gestärkt.



© LSB NRW | Foto: Michael Stephan