

ERWACHSENE

PILATES MEETS FASZIO®

-DEIN WOHLFÜHLKURS -

MONTAG, 10:00-11:00 UHR

**SANFTES TRAINING FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT
UND EINE STARKE MITTE.**

Pilates meets Faszio® verbindet gezieltes Tiefenmuskeltraining mit geschmeidigen Faszien-Bewegungen- ein sanftes und dennoch effektives Training.

Das erwartet Dich:

- Für **ALLE**: Egal welches Alter, egal welches Fitness-Level
- Mamas willkommen: Bring dein Kind einfach mit zum Kurs!
- Deine Benefits: Verspannung lösen, Muskeln stärken und sanft auftanken.

ANMELDUNG ERFORDERLICH BEI INA:

REGIOFIT@PM.ME

