



Pilates and Personal training



Neuer Kurs !

Pilates

Ein effizientes, ganzheitliches Körpertraining mit fließenden, harmonischen Bewegungen für ein gutes Körperbewusstsein.

Ein Wechsel von Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, von Anspannung und Entspannung für innere Balance und körperliche Ausgeglichenheit.

Eine wirkungsvolle Methode, um zusammen mit einer bewussten Atmung Körper, Seele und Geist zu verbinden und so eine kraftvolle Mitte aufzubauen.

All das macht Pilates so faszinierend, interessant und effektiv. Eine Methode mit unerschöpflichem Potential.

Ein ökonomisches Training in der gerade richtigen Dosis.

Wann: ab 20.9. immer
mittwochs
9.15h - 10.30h

Wo: Yogaraum Wiehre
Zasiusstraße 6a
79102 Freiburg

<https://yogaraumwiehre.de>

Kontakt:

Britta Schuler

britta.schuler@lagom-pilates.de