

PILATES KURSE

PILATES CORE POWER & DYNAMIK FÜR JUNGE FRAUEN

Achtsamkeit, Bewegung im Flow und innere Balance

PILATES Kurs I:

Dienstag: 19.00 - 20.30 Uhr

Kursstart: 02.09.2025

Kursgebühr: 160 € (10 KE)

ZPP Zertifizierter Kurs

PILATES CORE POWER

Diese energiegeladene PILATES Klasse bringt dich in deine Mitte – körperlich und mental. Mit fließenden Übergängen, gezieltem Core-Training und kraftvollen Übungen stärkst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Haltung und kommst in Bewegung.

eine PILATES Klasse, für alle, die gerne aktiv sind, ihre Power spüren wollen und sich gleichzeitig einen achtsamen Ausgleich zum Alltag wünschen. Zurück zur inneren Balance.

**MARION NOELLING, PILATES TRAINERIN,
GESUNDHEITSTRAINERIN B-LIZENZ, YIN YOGA LEHRERIN**

