

PILATES KURSE

SANFTE KRAFT AUS DER KÖRPER MITTE PILATES 55 PLUS

*Achtsamkeit, Bewegung und
innere Balance*

PILATES Kurs II:

Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr

Kursstart: 04.09.2025

Kursgebühr: 160 € (10 KE)

ZPP Zertifizierter Kurs

PILATES 55 PLUS

*In diesem ganzheitlichen **PILATES Kurs für Frauen ab 55** stärken wir sanft die tiefliegende Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und finden zurück in unsere Mitte. Mit achtsamen Bewegungen, bewusster Atmung und einem Blick nach innen verbinden wir Körper, Geist und Seele. Ein geschützter Raum, in dem du dich wohlfühlen, loslassen und neue Kraft schöpfen kannst ganz in deinem Tempo.*

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

