

Neue Kurse ab 2018

Pilates für Einsteiger

Ein Programm für ein kräftiges und stabiles Körperzentrum und zur Verbesserung der Haltung und Körperwahrnehmung.

Termin: montags, 08.01.-19.03.2018 (Kurspause am 05.03.2018)

19:15-20:15 Uhr, 10 Treffen

Kosten: 100 €

Aktive Gesundheit - Wirbelsäule

Ein abwechslungsreicher Kurs aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen zur effektiven Stärkung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.

Kurs 1

Termin: donnerstags, 11.01. – 22.03.2018 (Kurspause am 15.02.2018)

09:00-10:00 Uhr, 10 Treffen

Kosten: 100 €

Kurs 2

Termin: mittwochs, 17.01. – 21.03.2018

10:00-11:00 Uhr, 10 Treffen

Kosten: 100 €

Bewegung & Balance

Ein sanfter Frauenkurs zur Stabilität des ganzen Körpers und zur Verbesserung des Gleichgewichts.

Termin: montags, 26.02. – 07.05.2018

18:00-19:00 Uhr, 10 Treffen

Kosten: 100 €

Bitte melden Sie sich zu den Kursen verbindlich bei unserer Rezeption an unter **Telefon (07161) 965757** oder **E-Mail rezeption@respoaktiv.de**