

Pilates

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in ein sanftes Ganzkörpertraining. Sie werden erfahren wie durch das Pilates Training der gesamte Körper gestärkt und die Haltung verbessert werden kann.

Dabei soll hier die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung gelenkt werden.

Geeignet ist das Programm für Menschen jedes Fitnesslevels und jeden Alters.

Rahmen- und Leistungsangebot:

Veranstaltungsort: Tor 28, Köln
Leitung: Silvia Goussarova, Fitness- und Gesundheitstrainerin
Bekleidung: Bequeme Freizeit/Sportbekleidung
Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen, max. 12 Personen

Termin: Samstag, 13.03.2021, 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: 39.- EUR

Anmeldeschluss: 13.01.2021 ([bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden](#)) *

Diese Veranstaltung kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden.

Bild: LSB NRW

Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:

Am Kielshof 2 51105 Köln
Telefon: 0221 / 99 80 84 0
E-Mail: info@djkdvkoeln.de

