

Pilates mit der Faszienrolle im Sand 21

Sonntag 03. November 12:00-14:00 Uhr oder

Sonntag 15. Dezember 12:00-14:00 Uhr

Kursleiterin: **Ewa Riedel**

Das Special umfasst ein intensives 90 minütiges Pilates Training mit und auf der Faszienrolle. Die perfekte Kombination aus Beweglichkeit, Kraft, Balance, Koordination und Massage des Fasziengewebes.

Am Ende des Trainings findet eine kleine Entspannungsreise statt.

Du brauchst nur gemütliche Kleidung, rutschfeste Socken und etwas kuscheliges für die Entspannung. Lass dich überraschen!

Kostenbeitrag 20,- EUR

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen.

Anmeldung unter info@sand21.de

