



SHORINJI BUDOKAN EINRICH E.V.

Zentrum für Shorinji Ryu, Kobudo & Tai Chi Chuan



Sommer PILATES Training im Einrich

am 7., 14., 21., und 28. August

immer Montags von 9:30 bis 10:40 Uhr

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Nacken, Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Geführt mit speziellen Atemtechniken. Pilates wird den ganzen Körper aktivieren und stabilisieren. Kosten: 45 €.

Anmeldung: Diplomierte Pilates Trainerin Mahri O'Connor

Untertalstraße 3-5, 56368 Katzenelnbogen

Mobil : 0157 53 68 54 36

Email: oconnormahri@gmail.com