

Extra

Extra

Extra

Wir sind dann mal
WEG...



... aber nur für kurze Zeit!

MGH:
03.08. - 09.08.

BÜCHEREI:
27.07. - 09.08.

Wir sind dann mal
WEG...



... aber nur für kurze Zeit!

MGH:
03.08. - 09.08.

BÜCHEREI:
27.07. - 09.08.

Wir sind dann mal
WEG...



... aber nur für kurze Zeit!

MGH:
03.08. - 09.08.

BÜCHEREI:
27.07. - 09.08.

Extra

Pilates-Kurse

Kurs 1: Slow-Pilates

Sanfte, präzise Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, bewusste Atemführung, progressive Muskelentspannung

Kurs 2: Power-Pilates

Klassische Übungen mit dynamischen, kraftaufbauenden Fitnessselementen und hohem Tempo, intensives Ganzkörpertraining

14-tägig, Beginn:

10 x | 13.08. Kurs 1
20.08. Kurs 2

Do. | 19 - 20 Uhr
mit Martha Riggers

40 € | Anmeldung im MGH
04765 - 2054960

mitzubringen:
Yogamatte, Handtuch,
und etwas zu trinken

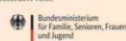
Veranstaltungsort und Kontaktdaten

DRK Mehrgenerationenhaus im Koopmannhof (MGH)

Bohlenstraße 16, 27432 Oerel

Tel.: 04765 - 2054960

mgh-oerel@drk-brv-row.de/www.drk-row.de



Kurs 1 ab 13.08., alle 14 Tage, Slow Pilates:

In diesem Kurs verbindest du sanfte, präzise Pilates-Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur mit bewusster Atemführung. Durch die anschließende progressive Muskelentspannung löst du gezielt Spannungen und beendest die Stunde regeneriert.

Kurs 2 ab 20.08., alle 14 Tage, Power-Pilates:

In diesem Kurs verbinden wir klassische Pilates-Übungen mit dynamischen, kraftaufbauenden Fitnessselementen und hohem Tempo zu einem intensiven Ganzkörpertraining. Es stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und verbrennt effektiv Kalorien.

Extra

Pilates-Kurse

Kurs 1: Slow-Pilates

Sanfte, präzise Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, bewusste Atemführung, progressive Muskelentspannung

Kurs 2: Power-Pilates

Klassische Übungen mit dynamischen, kraftaufbauenden Fitnessselementen und hohem Tempo, intensives Ganzkörpertraining

14-tägig, Beginn:

10 x | 13.08. Kurs 1
20.08. Kurs 2

Do. | 19 - 20 Uhr
mit Martha Riggers

40 € | Anmeldung im MGH
04765 - 2054960

mitzubringen:
Yogamatte, Handtuch,
und etwas zu trinken

Veranstaltungsort und Kontaktdaten

DRK Mehrgenerationenhaus im Koopmannhof (MGH)

Bohlenstraße 16, 27432 Oerel

Tel.: 04765 - 2054960

mgh-oerel@drk-brv-row.de/www.drk-row.de



Kurs 1 ab 13.08., alle 14 Tage, Slow Pilates:

In diesem Kurs verbindest du sanfte, präzise Pilates-Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur mit bewusster Atemführung. Durch die anschließende progressive Muskelentspannung löst du gezielt Spannungen und beendest die Stunde regeneriert.

Kurs 2 ab 20.08., alle 14 Tage, Power-Pilates:

In diesem Kurs verbinden wir klassische Pilates-Übungen mit dynamischen, kraftaufbauenden Fitnessselementen und hohem Tempo zu einem intensiven Ganzkörpertraining. Es stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und verbrennt effektiv Kalorien.

Extra

Pilates-Kurse

Kurs 1: Slow-Pilates

Sanfte, präzise Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, bewusste Atemführung, progressive Muskelentspannung

Kurs 2: Power-Pilates

Klassische Übungen mit dynamischen, kraftaufbauenden Fitnessselementen und hohem Tempo, intensives Ganzkörpertraining

14-tägig, Beginn:

10 x | 13.08. Kurs 1
20.08. Kurs 2

Do. | 19 - 20 Uhr
mit Martha Riggers

40 € | Anmeldung im MGH
04765 - 2054960

mitzubringen:
Yogamatte, Handtuch,
und etwas zu trinken

Veranstaltungsort und Kontaktdaten

DRK Mehrgenerationenhaus im Koopmannhof (MGH)

Bohlenstraße 16, 27432 Oerel

Tel.: 04765 - 2054960

mgh-oerel@drk-brv-row.de/www.drk-row.de



Kurs 1 ab 13.08., alle 14 Tage, Slow Pilates:

In diesem Kurs verbindest du sanfte, präzise Pilates-Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur mit bewusster Atemführung. Durch die anschließende progressive Muskelentspannung löst du gezielt Spannungen und beendest die Stunde regeneriert.

Kurs 2 ab 20.08., alle 14 Tage, Power-Pilates:

In diesem Kurs verbinden wir klassische Pilates-Übungen mit dynamischen, kraftaufbauenden Fitnessselementen und hohem Tempo zu einem intensiven Ganzkörpertraining. Es stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und verbrennt effektiv Kalorien.