

Körper & Geist
zu vereinen!

Konzentration
Gebrauche die Kraft
Deines Geistes!

fließend harmonisch
dynamischer
Bewegungsfluss
in Einklang mit
Deiner Atmung

Pilates

für jung & alt

für klein & groß

Unser Zentrum - umgeben vom Bauch

powerhouse

Rücken * Becken * Gesäß

revitalisierende
Wirkung
Atmung
Sie hilft Dir Deine
Bewegungen
zu kontrollieren

Jede Übung hat
seine Funktion
Kontrolle
kontrollierte Bewegungen
steht im Zentrum

ANMELDUNG

per SMS|Fax|E-mail möglich

Info´s: www.grammetal.net

Verein der Kinder- und Jugendförderung Grammetal e. V.



Montags ab 20.00 Uhr in der
Turnhalle Isseroda (Grundschule)

10-er Karte
30,00 EURO (Mitglieder)
40,00 EURO (Nichtmitglieder)

Kursleiter (*Instructor*)
für Fragen & Info´s:

Matthias Geißler
Mobil: 0172-7064184
Fax: 01212 - 6643477537

Einzahlung:
Verein der Kinder- u. Jugend-
förderung Grammetal e.V.
Bank: VR-Bank Weimer eG
BLZ: 820 641 88
Kto: 3025330