



Neue Kurse im Oktober

In den neuen Kursen Pilates und Step meets Pilates
ab 10. Oktober 2022 sind noch Plätze frei.

Anmeldung bei Hildegard Mack, Telefon 07042/7533

Montags

19:15 - 20:00 Uhr

Kurs: **Pilates**, zur Stärkung der Rückenmuskulatur und des Oberkörpers, immer im 10er-Block à 45 Minuten im Vorraum der Gemeindehalle, mit Annette Kirchhoff.

20:15 - 21:00 Uhr

Kurs: **Step meets Pilates**, Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Steps, immer im 10er-Block à 45 Minuten, im Vorraum der Gemeindehalle, mit Annette Kirchhoff.

