

Joseph Hubertus

Pilates

entwickelte ein spezielles
Gymnastikprogramm zum
Ganzkörpertraining.



Pilates

Muskelkontrolle und Finden der Körpermitte unter Beachtung der Atmung stehen im Vordergrund. Gezielte Dehn- und Gleichgewichtsübungen ergänzen unser intensives und abwechslungsreiches Trainingsprogramm.

Durch Aktivierung der Tiefenmuskulatur im Becken-Taillenbereich wirken Menschen, die regelmäßig Pilates trainieren, aufrechter, gelassener und natürlicher in ihrem Bewegungsverhalten.

Unser Kurs für Neueinsteiger beginnt am

27. März 2018, 17⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Die Kurskosten betragen mit einer 10-ner Karte
110,00€

Mitzubringen sind:

- Bequeme Sportbekleidung
- Warme rutschfeste Socken
- Ein Handtuch
- Eine Wasserflasche

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer
Praxis.

Praxis für Physiotherapie

Hannelore Urban

Bautzner Landstr. 136

01324 Dresden

Tel.: 0351 268 31 91, Fax: 0351 263 22 60

e-mail: info@urban-physiotherapie.de

URL: www.urban-physiotherapie.de