

A close-up photograph showing a person's hands rolling up a purple Pilates mat on a dark wood-grain floor. The mat is partially unrolled, and the person's hands are positioned to guide the roll. The background is a blurred grey wall.

Pilates

tu dir was Gutes Kraft, Beweglichkeit & Entspannung



Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskelgruppen trainiert werden. Deine Körperhaltung wird verbessert, deine Silhouette gestrafft und du fühlst dich einfach besser.

- Ort: Pfarrsaal Flumenthal, Kirchgasse 32
- Zeit: Montag, 8.15 – 9.15 / Donnerstag 18.00 – 19.00
- Einstieg jederzeit möglich