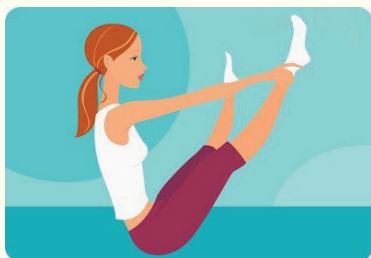


Pilates - Gesundheit und Fitness im Alltag

Für wen?

Frauen aller Altersstufen

Wir bieten



Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem verschiedene Muskelgruppen (besonders Beckenboden- und Bauchmuskeln) angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen und das Körpergefühl stärken.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Hose, wenn vorhanden eine Gymnastikmatte

Wann?

1 x wöchentlich

jeden Mittwoch von 9.30 bis 10.45 Uhr

Anmeldung erbeten:

- direkt beim Empfang vom Panke-Haus
- oder unter der Telefonnummer 030.2219436-0
- 4 € Kostenbeteiligung

Wo?

Panke-Haus – Familienförderzentrum –
Soldiner Straße 76, 13359 Berlin
Tel.: 030.2219436-0, info@panke-haus.de

Stand 01_2019

Träger

casablanca
Gemeinnützige Gesellschaft für
Innovative Jugendhilfe und
Soziale Dienste mbH

Pistoriusstr. 108a, 13086 Berlin
www.g-casablanca.de

Charlottenburger Str. 33a, 13086 Berlin
www.zukunftbauen.de



Zukunft Bauen e.V.