

Neues Angebot!!



Power Pilates

systematisches, effektives Ganzkörpertraining, das den Kreislauf nicht belastet und die Gelenke schont.

- die besten Übungen für eine verbesserte Haltung, ein besseres Körpergefühl, einen straffen Bauch und einen starken Rücken.
- ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

Zeit: Donnerstag, 10:15 – 11:15 Uhr



Kursleiterin: Lena Lanzendörfer
(staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin)

was kostet's: für Mitglieder des SV Esting kostenlos



Durchlaufendes Angebot ab 10. November!!