

ENTSPANNUNG FINDEN

PILATES im Heldengarten

Ohne Anmeldung.

Ohne Kursgebühr.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Vorbeikommen und mitmachen.

Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

Weitere Informationen:

<https://dorfhelden.info/portfolio>

Es sind ganzheitliche Dehn- und Kräftigungsübungen, die zu einer guten Haltung beitragen. Sie sind Schlüssel zur richtigen Anwendung der Muskelkraft.



Folgende Termine: 01.07. / 08.07. / 29.07. / 05.08.

Ort: Heldengarten des Vereins Dorfhelden e.V., Parkplatz Friedhof, 34582 Borken-Singlis (ausgeschildert, Garten am Fahrradweg in Richtung Borken)

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Kontakt: at@dorfhelden.info

Gerne nehmen wir eine Spende für den Verein Dorfhelden e.V.