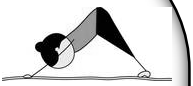
WMTV SOLINGEN
Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Pilates meets YOGA

donnerstags



Kurs: 8240-45 vom 12.01 – 06.04.17 / **18.00 – 19.00 Uhr**
Kurs: 8224-45 vom 12.01 – 06.04.17 / **19.00 – 20.00 Uhr**

Gebühr je Kurs: 19,50 € für Mitglieder - 78,00 € für Nichtmitglieder

* * * * *

Kurs: 8240-46 vom 27.04 – 13.07.17 / **18.00 – 19.00 Uhr**
Kurs: 8224-46 vom 27.04 – 13.07.17 / **19.00 – 20.00 Uhr**

Gebühr je Kurs: 15,00 € für Mitglieder - 60,00 € für Nichtmitglieder

Ort: **Turnhalle Liebigstr. (Wilhelm-Hartschen-Schule) Solingen-Wald**

Leitung: Sabine Lukosch

In dieser Stunde erlernen Sie Übungen aus dem Pilates. Muskelkontrolle, Flexibilität, Koordination und Kraft und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt dieser sanften ganzheitlichen Methode. Gleichzeitig können Sie ihre innere Mitte durch Übungen aus dem Yoga finden. Diese Übungen bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Abgerundet wird die Einheit durch verschiedene Elemente aus dem Entspannungsbereich.

27.11.16