



Pilates für Senioren

Leitung: Verena Bücheler

(staatlich anerkannte Übungsleiterin Fitness/Gesundheit/Senioren)

Kontakt: verena.buecheler@gmx.de

Zielgruppe:	Einsteiger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene
Termin:	samstags 10-11 Uhr
Ort:	Quartierstreff 46 Zähringerstraße 46
Einladung:	einmaliges, unverbindliches Schnuppertraining
Kosten	auf Spendenbasis
Was ist Pilates?	ein schonendes Ganzkörper-Training für jedes Alter und Geschlecht

**Bitte eine Matte und
ein Getränk mitbringen**

Keine Anmeldung erforderlich!