VEREIN "GEWINNEN IN GESUNDHEIT" STARTET NEUEN PILATES-KURSUS

Veröffentlicht am 07.08.2017 um 10:22 von Redaktion LeineBlitz

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die neuen Kurse beginnen am Donnerstag, 10. August, von 18 bis 19 Uhr und von 19 bis 20 Uhr im GiG-Sportraum, Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Anmeldungen sind in der Geschäftsstelle des Vereins "Gewinnen in Gesundheit" unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder während der Übungsstunden möglich.