

PILATES - BEWEGUNG & HALTUNG

STARTE BEWEGT INS NEUE JAHR

Wann

Donnerstag 17:30 – 18:30

08.01.2026
22.01.2026
29.01.2026
05.02.2026
12.02.2026
26.02.2026
05.03.2026
12.03.2026
19.03.2026
26.03.2026

Ausgleich

Kompletter Kurs
60,-€

Wo

Hohengüstow

JETZT ANMELDEN

0151 / 20254451

mali.memoriam@mail.de

Schwedter Straße 32
17291 Prenzlau

Ab Januar 2026 beginnt ein neuer **Pilates**-Kurs.
Ein in sich geschlossener Kurs über 10 Termine.

Immer donnerstags im Gemeindesaal
Hohengüstow.

Freue dich auf achtsame Bewegungen, bewusste
Atmung und das wohltuende Gefühl, Körper und
Geist in Balance zu bringen – mit neuer Kraft, Ruhe
und innerer Zentrierung.

Pilates kräftigt die Muskulatur von innen heraus und
verbessert die Stabilität des gesamten Körpers.
Durch gezielte Übungen werden Kraft,
Körperkontrolle und Beweglichkeit effektiv aufgebaut
und trainiert.

Um die Planung und Durchführung des Kurses zu
sichern, ist die feste Kursanmeldung besonders
willkommen – und wird belohnt:

Komplettpaket (10 Termine): 60 € statt 70 €
Einzeltermin: 8 €

Ich freue mich über jede Bewegung – doch mit
deiner festen Anmeldung hilfst du, den Kurs und die
gemeinsame Zeit verbindlich zu gestalten.

