AB SOFORT: PILATES IN JÜTERBOG

Pilates verschafft eine hohe Körperwahrnehmung durch verschiedenste Übungen unter muskulärer Anspannung. Der Umgang mit dem eigenen Körper, unter besonderer Beachtung der eigenen Atmung, wird besonders geschult.

Was erreicht man durch Pilates?

› bessere Haltung
› größere Beweglichkeit
› Stärkung der Rumpfmuskulatur
› reduzierte Rückenschmerzen
› Stressreduzierung
› verbessertes Gleichgewicht
› und vieles mehr

Nehmen Sie jetzt Kontakt mit uns auf und sichern Sie sich einen der wenigen Plätze:

PROMNITZ

Therapiezentrum PROMNITZ
Zinnaer Vorstadt 74 . 14913 Jüterbog
T. 0 33 72 – 40 06 71 . **M.** jueterbog@promnitz.de

www.promnitz.de