

BodyFit & Gutes für die Seele

von der Brücke Elmshorn gGmbH

Donnerstag von 14:00 bis 15:00 Uhr

Im gr. Gruppenraum der Brücke Elmshorn gGmbH



Eine Mischung aus Rückengymnastik, Pilates, Bauch- Po- Beine, Koordination. Wir benutzen auch Kleinmaterialien, z. B. Pilates-Ringe, Tubes, Balance Pads etc.

Am Schluss einer jeden Stunde steht die Entspannung.

Es sind **m,w,d** gleichermaßen angesprochen.

Auch geeignet für Personen, die lange keinen Sport gemacht haben oder übergewichtig sind.

Bitte Sportsachen, Turnschuhe, Handtuch, sowie etwas zu Trinken mitbringen.
Für die Entspannung evtl. eine Decke und/oder Kissen mitbringen.

☺ Ich freue mich auf eure Anmeldungen☺

Leitung:	Kirstin Spieck
Info:	Kirstin Spieck Tel.: 017612262503, K.Spieck@brueckeelmshorn.de
Ort:	Gr. Gruppenraum 1. OG, Elmshorn, Neue Str.7
Zeit:	Donnerstags 14:00 bis 15:00 Uhr

Unsere Angebote sind kostenlos und für ALLE