



Faszien-Pilates-Flow

**...ein Workout für mehr Gesundheit und
Lebensfreude!**

mit Hilde Romanek beim Pfeiffenthaler



Dich erwartet ein kontrolliert-gelenkschonendes und dennoch sehr kräftigendes Ganzkörpertraining. Hierbei fließen Faszien-Dehnungen und wirkungsvolle PILATES-Elemente optimal ineinander. Verspannungen können sich lösen und schaffen eine myofasziale Balance, die Schmerzen (Crosslinks) lösen können. Grundkenntnisse des PILATES wären von Vorteil.

**Mittwochs von 9.00 – 10.00 Uhr
11 Trainingseinheiten vom 7.1.26 bis 25.3.26**

Zuzahlung pro Kursstunde:

Kursgebühr für Mitglieder 5€ / Trainingseinheit → 55 €

Kursgebühr für Gäste 10€ / Trainingseinheit → 110 €

Infos und Voranmeldung unter: Hildegard Romanek (Fachtrainerin f. Gesundheitsprävention) 0171-4013589 oder info@hk-personal-trainer.de

Verbindliche Anmeldung durch Überweisung der jeweiligen Kurgebühr vor Kursbeginn auf folgendes Konto: **IBAN DE1971 1600 0001 0260 1656, BIC GENODEF1VRR** →**Verwendungszweck:** Faszien-Pilates, Name

Bitte mitbringen:

eine Pilates (Yoga)-Matte, eine Trinkflasche und ein Lächeln ☺