



Pilates mit dem Malibu-Tisch

Ob als Anfänger oder Pilates-Profi: Der Workout-Stuhl hilft gezielt Muskeln zu trainieren, die Körpermitte zu stärken und die Fettverbrennung zu fördern. Der Pilates-Stuhl verfügt über verstellbare Sprungfedern, die für einen sanften und flüssigen Widerstand sorgen. Mit den Split-Pedalen können Arme und Beine individuell trainiert werden. Zugleich trainiert und strafft es die Bauchmuskeln, Taille, Hüfte, Oberschenkel und Gesäß. Es ist für Teilnehmer jeden Konditions- und Leistungsfähigkeitsgrades geeignet.

Mittwoch: 24.07. - 07.08.24
von 19:30 – 20:30 Uhr

3 Termine: 35 €

Dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst!

Kursleitung: Uschi Schlosser

Kurs findet im Vereinshaus, Höflinger Str. 13-17 statt!

Anmeldung: Rehasentrum Schmid-Döpfer
Schwaigerstr. 4
92421 Schwandorf
Tel. 09431 / 41660
Mail: info@schmid-doepper.de