

Neugierig auf Pilates?

Sonntag, 22.10.2017, 10:30 h – ca. 13:00 h **redbox**

Heinrich-Baden-Weg 25, 28355 HB, Tel. 0421-336500113

redbox@bremerhockeyclub.de, www.redbox-fit.de

Mitglieder 5 €, Gäste 15 €, vorherige Anmeldung erbeten

Workshop für alle Pilates- Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse

**Pilates-
Prinzipien**

**Intensives
Pilates-Training**

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“
(Joseph Pilates)

Wer war Joseph Pilates?

