

Pilates

Pilates Was ist das?

60 Minuten Stärkung tiefliegender Muskelgruppen durch sanfte Bewegungen sowie Mix zur Kräftigung und Entspannung Wo und Wann:

Freitags von 18:30 - 19:30 Uhr in der Sporthalle Im Hesse (Ludwigstrasse 7)

Infos per eMail: fitness@sv-garbsen.de

oder bei Doris und Andreas Hay, Telefon: 05131 / 1792