

Gemeinde Betteldorf
Leben und Wohnen mit Zukunft

Die FZM Betteldorf

bietet wieder einen

Pilates Matwork Kurs an.

Nachdem die Sommerpause vorüber ist, startet am Mittwoch, den 04.09.19, 20:00 Uhr im Bürgerhaus der neue Kurs.

Anmeldungen bei Lisa Becher, Tel.: 06595/8169500 oder lisa_becher211@hotmail.com

Der Kurs findet an 10 Abenden wöchentlich mittwochs statt.

Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 20 Euro und Nichtmitglieder 40 Euro.

Zielsetzung: Kräftigung der Körpermitte (Bauch-/Becken-/Atem- und Rückenmuskulatur), Förderung der Beweglichkeit und der Wahrnehmung.

Mitzubringen sind:

Iso- Yogamatte

Flexible Kleidung (eventl. Warme Socken)

Decke/Handtuch

Eventl. Kleines Sitz- oder Yogakissen

FzM Betteldorf e.V.

Bankverbindung: Volksbank Eifel-Mitte eG

IBAN: DE27 5866 0101 0001 6013 26