

# Online Special

## Fit in den Frühling

### *Pilates*

8 x 45 Minuten

DI: 19.15 – 20.00 Uhr

FR: 19.15 – 20.00 Uhr

#### **Termine**

- 1) 02.03
- 2) 05.03.
- 3) 09.03.
- 4) 12.03.
- 5) 16.03.
- 6) 19.03.
- 7) 23.03.
- 8) 26.03.

#### **Preis**

40 Euro

### *Engpassdehnung*

nach Liebscher & Bracht

8 x 45 Minuten

DO: 19.15 – 20.00 Uhr

SA: 9.30 – 10.15 Uhr

#### **Termine**

- 1) 04.03.
- 2) 06.03.
- 3) 11.03.
- 4) 13.03.
- 5) 17.03. (Mittwoch!)
- 6) 20.03.
- 7) 25.03.
- 8) 27.03.

#### **Preis**

40 Euro

### *Kombi-Angebot*

8 x 45 Minuten  
Pilates

+

8 x 45 Minuten  
Engpassdehnung

#### **Preis**

60 Euro

## Info

**Die Kursdurchführung erfolgt per Zoomcall, die Zugangsdaten bekommt Ihr nach der Anmeldung. Außer einer Gymnastikmatte, einem Stuhl, einem Buch und einem Gürtel werden keine zusätzlichen Materialien benötigt.**

## Anmeldung

- ❖ per Mail an: [wencke.schirp@gmx.de](mailto:wencke.schirp@gmx.de)
- ❖ per WhatsApp an Wencke: 0151-28059113

