



Pilates/Yoga für Erwachsene

- Ziel:** Beweglichkeit und Kraft trainieren
- Voraussetzungen:** ab Jahrgang 1999
- Termine:** jeweils samstags 5x
17./24. Februar, 03./17./24. März 2018
(Achtung 10.03.2018 fällt aus)
- Ort:** Turnhalle Birch Hegglingen
- Zeit:** 08.30 – 09.30 Uhr
- Kosten:** CHF 5.- pro Training, CHF 25.- werden beim ersten Training eingezogen.
- Besonderes:** Das erste Training wird Pilates sein. Danach entscheidet die Gruppe, welches Training (Yoga oder Pilates) durchgeführt wird.
- Anmeldung:** keine nötig – kommt einfach vorbei
- Durchführung:** definitiv 5x
- Leitung:** Ivona Gisiger

