

Familienzentrum Haar

Salzgasse 2, 85540 Haar, Tel. 46 20 44 39, FAX 46 20 44 38

E-mail: Familienzentrum@nbh-haar.de

www.familienzentrum-haar.de / www.nbh-haar.de



Fitness ***für Körper und Seele***

Ziel dieses Kurses ist ein sinnvolles Ganzkörpertraining, das Frauen helfen soll, wieder „in Form“ zu kommen.

Wir trainieren nach Pilates-Prinzipien die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Das Körpertraining

ist effektiv, macht Spaß und gibt ein gutes Körpergefühl, woraus wir neue Lebensfreude schöpfen können.

Termine: ab Mittwoch 29. Feb. 2012 (5 mal)
ab Mittwoch 18. April 2012 (6 mal)
ab Mittwoch 13. Juni 2012 (6 mal)
19.30 bis 20.30 Uhr

Leitung: Daniela Zimmermann
(staatl. gepr. Gymnastiklehrerin)

Kosten: € 30.- € bzw. € 25,-(für 5- 6 Termine)

Mitbringen: Handtuch, Matte



Träger: Nachbarschaftshilfe Haar e.V., Kirchenstraße 3, 85540 Haar