

Pilates rund um's Thema Familie

pilates place family
Im Park 3
40667 Meerbusch

Kontakt: Jane Schröder
Telefon: 02132-6599583
Mobil: 0151-55002045

DEUTSCHER
PILATES-
VERBAND

Verband Deutscher Pilates-
Ausbildungsinstitute e.V.

Melden Sie sich zu einer
Schnupperstunde an.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Jane Schröder
und Team

**SPECIAL
PERSONAL BOX**
zum Sonderpreis
von nur 149,- €

Beinhaltet: 2 Std. Einzeltraining
und 3 Std. Gruppentraining

www.pilates-place-family.de
info@pilates-place.de

Unsere Kursformate im pilates place family:

Pilates Prenatal – schenken Sie sich und Ihrem Baby die angemessene Aufmerksamkeit. Bereiten Sie sich auf natürliche und bewusste Art auf die Geburt vor.



Pilates Postnatal – empfohlen ab 8 Wochen nach Entbindung, optimal zur Rückbildung, mit erfahrener Kinderbetreuung für Ihr Baby.

Kidsyoga – auf spielerische Weise tauchen wir in die Welt der Yogis und Yoginis. Die Kinder lieben es, ihre Fantasie auszuleben. Sie sind im Yoga „sanft wie eine Katze, stark wie ein Löwe, geschmeidig wie eine Schlange, verwurzelt wie ein Baum.“



Pilates für Teens – Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert und geschult. Bringt euren iPod mit und wir trainieren zu eurer Lieblingsmusik.

TEENS
PILATES

Pilates für alle – das Ergebnis dieses Abendkurses – eine stabile Mitte, ein gesunder Rücken, lange und schlanke Muskeln, Ausstrahlung und Wohlbefinden.

Personal Training

Kursgebühr: 129,- € pro 10er Staffel
(zzgl. 35,-€ Kinderbetreuung)



Aktueller Kursplan unter www.pilates-place-family.de
Alle Vormittagskurse mit Kinderbetreuung

