



Alexandra Ellen Rechkemmer

# Wir bewegen Uns für den Wald!

Pilates - Basic Kurs - online per Zoom

10 Termine, Dienstag 19 - 19.50 Uhr

Beginn: 05.12.2023

Pilates eignet sich für Alle!

Pilates ist ein facettenreiches Trainingskonzept, mit verschiedenen Übungen.

- Für eine gute Oberflächen,- und vor allem Tiefenmuskulatur
- Einen starken, flexiblen und geschmeidigen Rücken und Körpermitte
- Ausgleichend bei körperlichen und mentalen Dysbalancen

Dabei wird Dein Körper von innen nach außen **gestärkt**, **flexibel** und **entfaltet** sich weiter nach außen für eine vitale Haltung.

Diese neu gewonnene innere Kraft und Stärke, wirkt sich somit auch auf Dein **körperliches** und **inneres Wohlbefinden** aus.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Bewegung für den Wald!

Alexandra

Termine: 05.12. - 12.12. - 19.12. - 02.01. - 09.01. - 16.01. - 23.01. - 30.01. - 06.02. - 13.02.

Ort: Online per Zoom, den Link bekommst Du bei Deiner Anmeldung

Anmeldung bei Alexandra Ellen Rechkemmer

Mobil: +49 (0) 157. 75 37 28 02

Mail: neu@aer-neuerin.de

Preis für Mitglieder von Living Forest e.V.: 55,00 €

Preis für Nichtmitglieder: 99,00 €

Der Betrag wird vollständig an den Verein gespendet!

Überweisung direkt an Living Forest e.V.

Spendenkonto:

DE 6443 0609 6713 0665 0000

BIC/SWIFT-Code: GENODEM1GLS

GLS Gemeinschaftsbank eG

Betreff: Spende - Pilates ( immer angeben! )