

Pilates-Angebot für Mädchen und Frauen



WAS: Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

WO: Im Gemeinschaftsraum des Wohnheims Hildesheimer Straße 161, 30173 Hannover

WANN: Dienstags 14.30 – 15.30 Uhr

WER: Alle Mädchen und Frauen, egal welchen Alters sind willkommen! 😊

Hinweis: Bitte ein Handtuch o.Ä. zum Drauflegen mitbringen.

Kontakt: Justine Pietsch

pietsch@vfl-eintracht-hannover.de