

PILATES

Kurs 605	Kurs 606
Dienstag 17 – 18 Uhr Gesundheitshaus Seerose	Dienstag 18 – 19 Uhr Gesundheitshaus Seerose
14.07.2026	14.07.2026
21.07.2026	21.07.2026
28.07.2026	28.07.2026
04.08.2026	04.08.2026
11.08.2026	11.08.2026
18.08.2026	18.08.2026
25.08.2026	25.08.2026
01.09.2026	01.09.2026
08.09.2026	08.09.2026
15.09.2026	15.09.2026



Sandra Stocker

Zertifizierungen:
Yoga/Pilates/Rückenschule
Anmeldung: 0176 61693904

Pilates

- ein Ganzkörpertraining -

- Pilates fördert den Bewegungsausgleich,
- stärkt den Rücken und die Tiefenmuskulatur,
- löst Blockaden und
- unterstützt die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

*) jeweils 10 Einheiten
à 60 Minuten

Mitglieder: 55,00 Euro

Gäste: 70,00 Euro

PILATES

Kurs 607	Kurs 608
Dienstag 17 – 18 Uhr Gesundheitshaus Seerose	Dienstag 18 – 19 Uhr Gesundheitshaus Seerose
06.10.2026	06.10.2026
13.10.2026	13.10.2026
20.10.2026	20.10.2026
27.10.2026	27.10.2026
03.11.2026	03.11.2026
10.11.2026	10.11.2026
17.11.2026	17.11.2026
24.11.2026	24.11.2026
01.12.2026	01.12.2026
08.12.2026	08.12.2026



Sandra Stocker

Zertifizierungen:
Yoga/Pilates, Rückenschule
Anmeldung: 0176 61693904

Pilates zum Feierabend –
mit dem Vorteil, die Übungen nachwirken zu lassen und entspannt den Abend zu genießen.

Neben dem Körpertraining zur Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenboden-Muskulatur wird auch die Atmung und Tiefenentspannung Part unseres Programms sein, so dass die Übungen für jeden geeignet sind und angemessen ausgeführt werden.

*) jeweils 10 Einheiten à 60 Minuten

Mitglieder: 55,00 Euro

Gäste: 70,00 Euro