



*„Ich verlasse jedes Mal die Stunde mit dem guten Gefühl, etwas wirklich Gutes für meinen Körper getan zu haben...“
(Zitat einer Teilnehmerin)*



!!! Plätze frei !!!

PILATES

Bewegungsweite – Zentrierung – Atmung – Kräftigung – Mobilisation:
Erleben Sie neue Bewegungsqualität und Energie!

mit Anke Ellmann, Pilates-Trainerin

montags, 20.00-21.00 Uhr

freitags, 17.00-18.00 Uhr

freitags, 18.00-19.00 Uhr

(weitere Pilates-Kurstermine s. www.vgs-lev.de)

...der perfekte Start
in IHR Wochenende !!

im VGS-Gesundheitszentrum, Norderneystr. 31

www.vgs-lev.de

Verein für
Gesundheitssport
und Sporttherapie
Leverkusen e.V.

VGS

Information und Anmeldung:

VGS-Gesundheitszentrum • Norderneystr. 31 • 51377 Leverkusen-Manfort

zentrum@vgs-lev.de • ☎ 0214 9600 2446