



NEU in Refrath

deepWORK® & PILATES

deepWORK®

ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

Dabei unterliegt **deepWORK®** dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

PILATES

ist das beste und einfachste Training für alle, die ihren Körper straffen, Bauch- und Rückenmuskeln stärken und ihre Haltung verbessern wollen!

Das **Pilates**-Training ist ein Kräftigungs- und Dehnungstraining, das den klassischen, von Joseph Pilates entwickelten Prinzipien entspricht.

In sanften und harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise trainiert.

Das Training macht Spaß und ist sehr effizient!

KURSBEGINN: 12.08.2015 – 23.09.2015 (7 UE / 63,00 €)

Immer Mittwochs von 17:30 – 18:25 Uhr deepWORK®

Immer Mittwochs von 18:30 – 19:25 Uhr PILATES

ORT: "Freiraum2", Immanuel-Kant-Str. 1, 51427 Refrath
(neben Charlie's Karnevalsshop)

FRAGEN & ANMELDUNGEN an:

Corinna Altenkamp

Mobil: 0173 – 7 40 38 89

E-Mail: corinna.altenkamp@gmail.com

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, helfe ich Ihnen gerne weiter. Ich freue mich auf Sie.

Corinna Altenkamp

