

PILATES

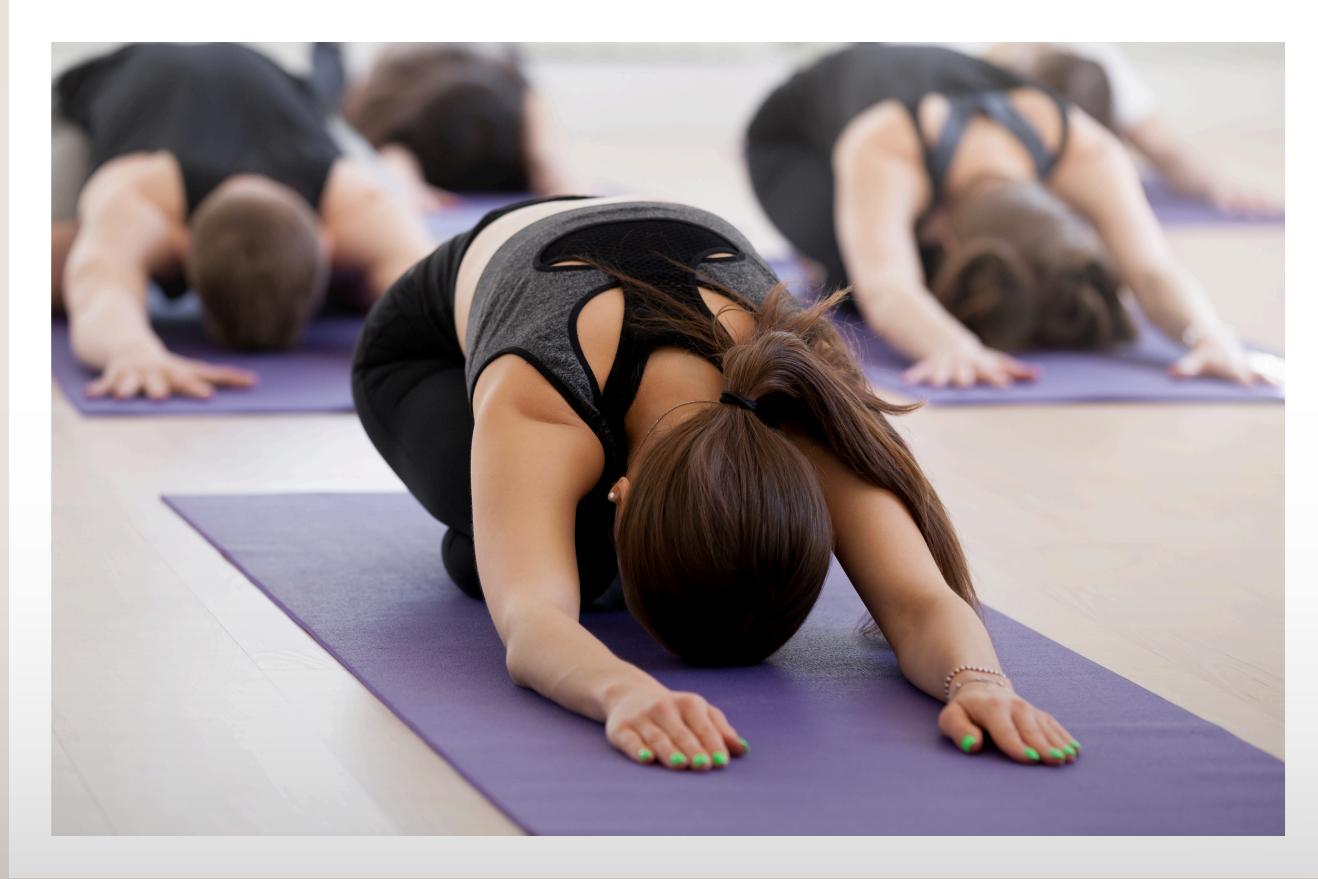
FÜR MAMAS
MIT KINDERBETREUUNG
KOSTENLOS

Du möchtest dir Zeit für dich nehmen, dich fitter fühlen und gezielt etwas für deinen Körper und dein Wohlbefinden tun?
Dann ist unser Pilates Kurs speziell für Mütter genau das Richtige für dich!

In entspannter Atmosphäre kräftigen und straffen wir gezielt Bauch, Rücken, Po und Beckenboden - für mehr Kraft, eine bessere Haltung und ein rundum gutes Körpergefühl.

Kostenlos mit Anmeldung direkt im Gesundheitscafé, per Mail oder Telefon. Vier Termine.

**DONNERSTAGS - START: 23.10.25
16.30 BIS 17.30 UHR
KURSLEITUNG: JULIA SCHITTKO**



Ort: Gesundheitscafé Schönaу
Bromberger Baumgang 12, 68307 Mannheim

Anmeldung unter: 0621 2933457 -
580gescafe@mannheim.de

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



STADT MANNHEIM²
Jugendamt und
Gesundheitsamt