

Werde fit von zuhause aus



Erlebe ein
sanftes Ganzkörpertraining
mit der Pilates Rolle
bequem von zuhause aus.

In unserem ganzheitliche
Studio **Flow®** Konzept ist die Pilates
Rolle ein wichtiges Trainingsgerät

Mit der Pilates Rolle

- Lassen sich verspannte und verklebte Bindegewebeanteile lösen
- Sie schult unser Gleichgewicht
- Stabilisiert und trainiert die Bauch-Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur
- Massiert die Muskeln und fördert die Regeneration



Einsteiger, Geübte, Könnner...
Training mit der Rolle
ist für jeden geeignet.

Online Termin:

Freitag 19:00 – 20:00 Uhr

Preis:

10'er Karte 155€

5'er Karte 79€

Einzelstunde 16€

Kursleitung:

Claudia Seidel

Außerdem gibt es Online die Möglichkeit immer
Mittwoch und Freitag von 6:30 bis 7:00 Uhr
an einem Yoga Good Morning Session teilzunehmen.

**Anmeldungen zu den Online-Angeboten nehmen wir
gerne telefonisch oder per E-Mail entgegen.**

Für Fragen zum Online-Zugang, sowie weiteren Infos
steht Ihnen das Studio **Flow®** Team ebenfalls
gerne unter Tel. 07545/7841035 oder

info@pilates-bodensee.de

zur Verfügung.

Claudia Seidel
Schulstraße 26a
88090 Immenstaad
www.pilates-bodensee.de

