

Say Yes zu Pilates!



Warum Pilates?

- Stärkt Körper & Geist.
- Verbessert die Haltung.
- Fördert die Beweglichkeit.
- Entspannt tiefgehend.

Wo? Ahrenshagen-Daskow, Dorfgemeinschaftshaus

Wann? Montag, den 6. Oktober 2025 19:30Uhr

Kursleitung: Sabine Seva Schäfer, yogazentrum@gmx.net



PILATES

Finde deine innere
Stärke!

Jetzt anmelden für eine
kostenlose Schnupperstunde

&

etwas Gutes für sich tun!