

SSV Wachtberg

Yogilates

Ab dem 17. August

Wachtberg. Beim Yogilates werden Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem besonderen Workout für den Körper und die Seele verbunden. Sowohl Yoga, als auch Pilates sind höchst effektiv, wenn die Bewegungen korrekt ausgeführt wer-

den. Der SSV Wachtberg 1975 bietet ab dem 17. August um 9 Uhr einen Yogilates Kurs an. Weitere Informationen gibt es über die Homepage www.ssv-wachtberg.de oder unter Tel. (0 22 25) 70 39 44 7 oder per e-Mail unter info@ssv-wachtberg.de.