

Stadtteilzentrum

Familiengarten - MosaikEtage

Oranienstr. 34 (Hh), 10999 Berlin

Tel: 030/615 3556, www.kotti-berlin.de



Pilates

Das ganzheitliche Körpertraining

- Kräftigt den Rücken
- Verbessert Körperhaltung und Beweglichkeit
- Reduziert muskuläre Dysbalancen
- Steigert Konzentrationsfähigkeit

Bütütsel beden antrenmanı

- Sirt kaslarını güçlendirir
- Vücut duruşunu ve esnekliğini geliştirir
- Kasları şekillendirir
- Konsantre olmayı olumlu etkiler

Kursleiterin/ Kurs yöneticisi:

Meryl Pettymann

**Donnerstags
Perşembe günleri**

**Zeit/Saat:
10:00-11:00 Uhr**

**in der
MosaikEtage
I.OG/I.Kat**

Info und Anmeldung / Bilgi ve müracaat:

Stadtteilzentrum Familiengarten
Neriman Kurt, Aysel Erusta Başyigit
Tel: 030/614 3556, www.kotti-berlin.de

Öffnungszeiten / Açılış gün ve saatleri
Montag bis Donnerstag 10-18 Uhr und Freitag 10-15 Uhr
Pazrt., Salı, Çarş., Perş. saat 10-18 ve Cuma saat 10-15 arası

**Kostenfrei!
Anmeldung erforderlich!**

**Ücretsiz!
Kayıt olmak gereklidir!**

Gefördert durch



Berlin
Senatsverwaltung für
Integration, Arbeit und Soziales