

Beweglich bleiben. Sich sicher fühlen.

Pilates Personal Training **für Senioren / REHA**
4 Sessions im Juni · 300,-

Ein achtsamer Einstieg ins Pilates – individuell begleitet und angepasst an Ihre Möglichkeiten.

Für mehr Stabilität, Ausrichtung und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

Mit persönlicher Standortbestimmung und darauf aufbauenden Sessions. Inklusive einfachen Übungen für zu Hause.

Praxis SanfterWandel · Basel
www.sanfterwandel.com/movement

