

MAMA-KIND-AUFBAU-KURS PILATES (NACH DER RÜCKBILDUNG)

ES ERWARTET DICH EINE KOMBINATION AUS
SANFTEM CARDIOTRAINING KOMBINIERT MIT PILATES-
UND YOGAELEMENTEN ZUR KRÄFTIGUNG DEINES
BECKENBODENS, DER BAUCHMUSKULATUR UND DER
RÜCKENKRAFT.

**WANN: DONNERSTAGS VON 10-11
UHR, START: 24.09.2026**

KOSTEN: 100 €/ 10 TERMINE
(WEITERE ERMÄSSIGUNG AUF ANFRAGE
UNTER FAMILIENZENTRUM@DWSTZ.DE
MÖGLICH)

**ORT: STUDIO Z, KILSTETTER
STRASSE 42 IN 14167 BERLIN**

KURSLEITUNG & ANMELDUNG:
CATRIN LOTZE (PILATESCOACH)
MOBILE: 0175/5929856 -
CATRIN.LOTZE@GMX.DE

