

Jeden Donnerstag  
von 15:00 - 16:20 Uhr

# GYMNASTIK & PILATES FÜR FRAUEN JEDEN ALTERS!



- Stärke & straffe deine Muskulatur
- Verbessere Flexibilität & Beweglichkeit
- Entwickle ein besseres Körperbewusstsein
- Reduziere Stress
- Finde innere Ruhe
- Knüpfe gleichzeitig neue soziale Kontakte.

Wann?  
Jeden Donnerstag  
15:00-16:20 Uhr

Wo?  
SIRONA  
Schiersteinerstr. 21  
65187 Wiesbaden

Infos unter: +49 157 7186 993  
Frauenwelten e. V. | [www.frauenwelten-wi.de](http://www.frauenwelten-wi.de)

