

PILATES

(SANFTES GANZKÖRPERTRAINING NACH JOSEPH PILATES)



Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung miteinander kombiniert, mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung und Stabilisierung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln gekräftigt, entspannt und gedehnt.

Regelmäßiges Training verbessert die Körperwahrnehmung- und haltung, fördert die Beweglichkeit und formt die Muskulatur.

Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.

Trainingszeiten:	Montag, ab 02.10.2023 17:45 – 18:45 Uhr (Grundstufe) 19:00 – 20:00 Uhr (Mittelstufe))
Ort:	Turnhalle Grundschule Kulmain
Dauer:	10 Kurseinheiten
Mitbringen:	Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch
Gebühr:	Mitglieder 2,50 Euro/Stunde 25 Euro Nichtmitglieder 4,50 Euro/Stunde 45 Euro

Es sind noch wenige Plätze frei!

Ansprechpartner und Anmeldung:

Übungsleiterin Diana Biersack

Tel. 09642 915564 und 0157 57993417

dia.biersack@t-online.de