

Pilates



„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,

nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,

nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Neuer Kurs beim ASV- ab 22. April
10 Abende je von 19.00 - 20.00Uhr
Schulturnhalle Waldsee

Pilates -Training ist mehr als eine einfache Figurgymnastik. Atemfluss, Kontrolle des Körpers und präzise Bewegungen werden kombiniert und perfekt aufeinander abgestimmt. Auf diese Weise entstehen höchst effektive Übungen, bei denen der Körper bis in die tiefsten Muskelschichten trainiert wird. Pilates ist für alle Menschen geeignet, die etwas für ihre Fitness, Gesundheit und insbesondere ihre Haltung tun wollen, auch für ungeübte Teilnehmer/innen. Typisch für diese Trainingsmethode sind sanfte, effiziente und vor allem konzentrierte Bewegungen.

Kursgebühr :

ASV Mitglieder 20,00 €

Nichtmitglieder 30,00 €

**Info und Anmeldung:
Bettina Söffte,
Tel.: 06236 / 54525
oder in der ersten
Kurstunde**