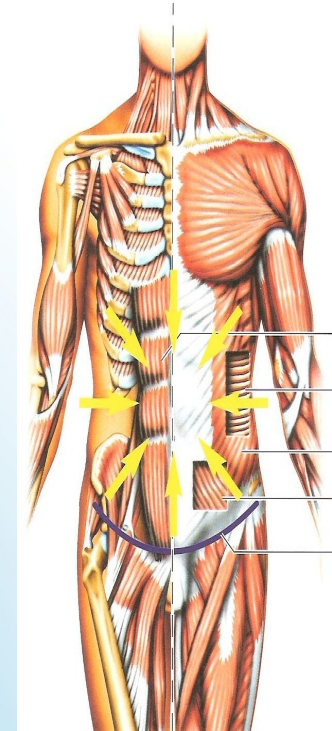


# Pilates



Körperliche und geistige Vitalität

Die Innere Mitte finden

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Erhöhung der Rumpfstabilität

Haltungsverbesserung und Reduzierung von Rückenschmerzen

Steigerung der Körperwahrnehmung, des Körperbewusstseins

Steigerung von Kraft, Dehnung/Flexibilität, Koordination,  
Ausdauer, Körperkontrolle und Balance

**=> Pilates ist ein individuelles ganzheitliches Körpertraining**

Im Mehrgenerationenpark, Dietrich-Bonhoeffer Str.

ab 24.02. jeweils Dienstags Basiskurs 18.00-19.00 Uhr; Fortgeschrittene 19.30-20.30 Uhr



Übungsleitung: Manuela Hahn

ÜL C + B-Lizenz und

zertifizierte Pilates Trainerin BTV

Anmeldung direkt unter 08231/917160 oder in der  
Geschäftsstelle des TSV unter 08231/32380