

PILATES - DER GANZHEITLICHE TRAININGSANSATZ

Mittwoch / 17 – 18 Uhr / GTSV Sporthallen Sommerstr. 2

Du möchtest...



...den Alltag hinter Dir lassen?

...Deine Atmung aktivieren?

...Deine Haltung und Körperwahrnehmung dauerhaft verbessern?

...alles in allem Deinen Körper straffen?

Sprich: ...Dich einfach körperlich und seelisch fitter fühlen?

Dann ist unser **Pilates Angebot** genau das Richtige für Dich!

Bei regelmäßigem Training versprechen wir Dir nicht nur Entspannung, sondern auch ein Ganzkörpertraining, das Dich in die Lage versetzt, bewusst zu atmen, Dir Deiner Körperfunktionen bewusst zu werden und gleichzeitig sämtliche Muskelgruppen zu stärken.



Wir treffen uns jeden **Mittwoch um 17 - 18 Uhr** in den Räumen des ehemaligen Sparkassengebäudes, Ecke Sommerstr. 2 / Beethovenstr. 55

Komm einfach vorbei - entscheide Dich für ein Probetraining!

Wir freuen uns auf Dich!

