

Pilates Kurs

**Freitag, 9.00 bis 10.00 Uhr
in der Kindergartenturnhalle**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Pilates bewirkt eine starke Körpermitte und entlastet den Rücken. Durch gezielte Mobilisierung und Stärkung verschiedener Muskeln können Beschwerden reduziert werden und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.

Diese Art der Gymnastik wurde vor mehr als 80 Jahren von Joseph Pilates erfunden. Er beschrieb Pilates damals so:

"Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper." (Joseph Pilates)

Für mich ist Pilates eine Gymnastik, die ich nicht mehr aus meinem Sportplan streichen möchte und ich würde mich freuen, sie Euch näher zu bringen. Bitte falls vorhanden eine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Ich freue mich auf Euer Kommen.

Viele Grüße

Sabine Cumiskey

Pilates Trainerin nach Stottpilates

Falls Ihr Fragen habt, ruft einfach an unter 09363-994803.