

PILATES für Einsteiger – weiter geht's!

**Bei schönem Wetter outdoor auf der Wiese
Bei schlechtem Wetter über Zoom**



PILATES für Einsteiger:

Hast du Lust auf ein schonendes Ganzkörpertraining, das deine Muskulatur dehnt und stärkt und den Fokus auf eine stabile Körpermitte und eine ideale Körperhaltung setzt?

Die Übungen werden in sanften und fließenden Bewegungen, unter stetiger Konzentration, in Kombination mit einer bestimmten Atemtechnik ausgeführt.

Verbessere deine Haltung
Straffe deine Muskeln
Lindere Rückenbeschwerden und Verspannungen
Stärke dein Körperbewusstsein
Entspanne deinen Geist

START: Samstag, 26. Juni 2021 von 9.30-10.30 Uhr, 5x mit Maria Bauer

Mitgliedschaft in der SG Rödental ist nicht erforderlich

Kurskosten: 35,-€ für Nichtmitglieder / 25,-€ für SG Mitglieder

Du brauchst:

Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, evtl Stoppersocken