

## **Ganzkörpertraining nach Pilates**

Ganzkörpertraining nach Pilates ist ein sanftes bodystyling mit Beanspruchung und Kräftigung aller Körperpartien & Muskeln für ein besseres Körpergefühl. Es werden alle Prinzipien von Pilates aufgezeigt und trainiert: Kontrolle/Konzentration/Präzision & Atmung.

Alles was dafür gebraucht wird, ist eine Portion Neugier, ein Minimum an Disziplin und Spaß am Training.

Übungsleiterin: Teresa Beuerlein

Wann: Montags, von 18.30 – 19.30 Uhr und 19.30 – 20.30 Uhr

Wo: TSV Bergrheinfeld, Jahnstraße 9, kleiner Gymnastiksaal

Vereinsmitglieder: 30,-- Euro, Nichtmitglieder 60,-- Euro für 12 Stunden

Anmeldung unter Tel.nr. 09721/99590 oder mit Anmeldeformular