

PILATES-Kurs bei der Spvgg



Sie sitzen viel oder Sie möchten mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen oder ein optimales Grundlagentraining machen?

Dann ist der Pilates-Kurs von **Jasmin Speidel** genau das Richtige.



Im Pilates werden im Rahmen eines Ganzkörpertrainings alle Muskelgruppen gefördert. Es werden nicht nur die Muskeln gekräftigt, es erhöht dabei auch die Beweglichkeit und verbessert die Koordination.

Gezielt geht es um ein Bauch- Rücken- und Beckenbodentraining – es werden fließende Bewegungen mit Atemtechnik kombiniert und zum Ausgleich endet jede Trainingsstunde mit einer Entspannungsübung.

Komm und mach mit für Deine Gesundheit!

- Kursgebühr für **15** Trainingseinheiten:
75,- € Mitglieder bzw. **85,- €** Nichtmitglieder
- Kursbeginn: **12.09.2024**
- Wann: **Donnerstag** von **19:00 Uhr – 20:00 Uhr**
- Wo: Gemeindehalle Kirchenkirnberg
- Mindestteilnehmerzahl: **10**
- Verbindliche **Anmeldung** erforderlich:
JasminSpeidel@gmx.de bzw. 0160 97675197

