**Pilates**

Pilates ist wie ein sanftes Fitnessprogramm, das deinen Körper durch langsame, kontrollierte Bewegungen stärkt. Es ist super für deine Haltung, Flexibilität und bringt deinen Bauch zum Brennen und stärkt dabei deine Rückenmuskulatur!

Bei diesem Training machst du verschiedene Übungen im Stehen und auf einer Matte und benutzt unterschiedliches Equipment um deine Übungen einfacher, manchmal schwieriger aber vor allem effektiver zu gestalten. Dabei nutzt du vor allem deine Körpermitte, um Muskeln aufzubauen und zu dehnen. Es hilft dir, deine Haltung zu verbessern, die Flexibilität zu steigern und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Und das alles auf eine sehr angenehme und entspannte Art!

Pilates ist ein vielseitiges Training für Körper und Geist, geeignet sowohl für Sportler als auch für Einsteiger.

Übungsleiterin: Karin Hochwahr-Palm

Information: Bianca Sudmann, Tel. 0177/8799274 (gern auch per WhatsApp)