



PILATES

mit Gerlinde Redl

(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... gezielt aktivieren ...

... entspannen ...

... und dehnen ...

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und auch Geist. Das Training der Tiefenmuskulatur besonders im Becken und in der Taille verbessert die allgemeine Beweglichkeit und bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung. Das Pilatetraining verändert die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training in den Alltag mit. Vor allem die Muskeln der Körpermitte werden gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt.

Wann: jeweils Mittwoch 20:00 Uhr – ab 23.09.2020

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Preis: € 70

für Einheiten (je 50 min)

Anmeldung bitte bei Gerlinde Redl – 0676 / 51 79 535 (Anruf oder SMS/WhatsApp unter Angabe von Vor- und Nachnamen)