

## **Nr. 4**                      **Pilates-Training**

**Montag 18:30 – 19:30 Uhr**

Das **Pilates-Training** bewirkt eine aufrechte Haltung.

Um diese zu erreichen, nutzen wir den natürlichen Atemvorgang und stärken die Körpermitte.

Darüberhinaus kräftigen wir unsere Muskeln und beleben die Faszien.

Das führt zur Stabilisation der Gelenke und ebenso zu mehr Beweglichkeit.

Wir spüren unseren Körper, entspannen und freuen uns darüber, alltägliche Anforderungen mit geringerem Energieaufwand meistern zu können.

Männer und Frauen sind herzlich eingeladen!

Dieser Kurs wird über Zoom angeboten. Bei Interesse erhaltet Ihr weitere Infos zur Anmeldung, zum Inhalt und Ablauf der Stunde.  
Dazu bitte eine Mail senden an:

[info@herzebrockersv.de](mailto:info@herzebrockersv.de)