Neu beim SSC!!!

Pilates für die Generation 55Plus

Faszination Pilates! In diesem neuen Kurs steigen Sie in die Tiefen von Pilates ein und entdecken, worauf es bei diesem Training wirklich ankommt! **Der Kurs richtet sich an Neu- und Widereinsteiger!**

Für jeden Anspruch das Richtige:
Die klassischen Mattenübungen, abwechslungsreich auch mit Kleingeräten.

Das können Sie mit Pilates-Training erreichen:

- Bauch- und Rückenmuskeln effektiv kräftigen
- Die wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren
- Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- Eine gute und aufrechte Haltung bekommen

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
Nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
Nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. (Joseph Pilates)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ich freue mich auf euer Kommen! Eure Astrid

Bitte zum Kurs ein kleines Handtuch mitbringen und bequeme Sachen anziehen (bitte keine Hallenschuhe, sondern dicke Socken, da wir auf der Matte trainieren).

Beginn:	Donnerstag, 25.08.2016
Zeit:	10:00-11:00
Ort:	Mehrzweckraum der neuen 3-fach Halle (gegenüber Marktkauf)
Trainerin:	Astrid Wengler (Trainerin DSB)
Kosten:	Jahresbeitrag + 38€ Zusatzbeitrag