

# Pilates



<b><u>Pilates-Intro-Kurse:</u></b>	<b>ab 04.10.22</b>
<b>Montags,</b>	<b>17:30 – 18:15 Uhr (ab 10.10.22)</b>
<b>Dienstags,</b>	<b>14:00 – 14:45 Uhr</b>
<b>Mittwochs,</b>	<b>09:00 – 09:45 Uhr</b>
<b>Mittwochs,</b>	<b>16:30 – 17:15 Uhr</b>
<b>Donnerstags,</b>	<b>10:00 – 10:45 Uhr</b>
<b>Donnerstags,</b>	<b>19:00 – 19:45 Uhr</b>
<b><u>Kurs für Fortgeschrittene:</u></b>	<b>ab 05.10.22</b>
<b>Donnerstags,</b>	<b>18:00 – 18:45 Uhr</b>
<b>Freitags,</b>	<b>16:00 – 16:45 Uhr</b>

## ***Mit sport- und physiotherapeutischer Betreuung***

Powerhouse, innere Versammlung, Kontrolle – diese Begriffe finden im Rahmen unserer Pilates-Kurse ihren Platz und werden in Form von ehrlicher Körperarbeit auf der Matte gelehrt und gemeinsam trainiert. In einer angenehmen Gruppengröße vereint dieser Kurs die Themenfelder der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Teilnehmer werden mittels intensiver Übungen nach dem Pilates-Prinzip geschult und entwickeln ein neues, positives Körpergefühl.

**Kursgebühr: 200 € (10 x 45 Minuten)**