



...der Verein, der uns alle bewegt, bietet wieder an:

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches durch systematische Übungen die gesamte Muskulatur und Haltung kräftigt und dehnt.

Ganz besonders wird die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Pilates schult ganz gezielt die Körperwahrnehmung.

Der Körper wird geschmeidig und speziell der Bauch wird straff und fest.

Neuer Kurs:

Mittwoch von 17:45 bis 18:45 Uhr

in der MTV Sporthalle

Trainerin: Renate Lang

01. November bis 06. Dezember 2023, 6 Einheiten

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Kostenbeitrag: 18 € für Mitglieder (MTV / KSV), 36 € für Nichtmitglieder

Für die Anmeldung wende dich bitte an

claudia@mertz-consult.de oder 06074 - 7445