



„Pilates“

Wo: Lövenich, Turnhalle Zusestraße
Wann: 15.04.2024 bis 17.06.2024, jeweils Montag, 17:00h-17:45h
Was: Kursangebot, je Kurs 9 Einheiten à 45min – keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich
Wer: Angebot für Erwachsene aller Altersklassen

Leitung: Claudia Fischer
Kosten: 50€ pro Person/Kurs (Barzahlung beim ersten Termin)

Anmeldung (erforderlich):

per E-Mail an info@svweiden.de
oder telefonisch unter 02234 497670 (AB).
Wir benötigen dazu ein paar persönliche Angaben:
Name, Anschrift, Mailadresse, Telefonnummer.

Anmeldeschluss: 07.04.2024 – es erfolgt eine Mitteilung, falls die erforderliche Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen nicht erreicht wurde

Wichtig: ==> Turnschuhe mit heller Sohle erforderlich
==> auch als Geschenkgutschein möglich
==> keine Vorkenntnisse erforderlich

Entdecke die transformative Welt von Pilates, wo Stärke, Flexibilität und mentale Ausgeglichenheit im Fokus stehen.



Warum Pilates?

- ✓ **Ganzheitliches Training:** Pilates ist mehr als nur ein Training für den Körper. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper und Geist in Einklang bringt.
- ✓ **Kernstärkung:** Der Fokus auf den Körperkern (die sogenannte "Powerhouse-Region") hilft, die Bauchmuskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern.
- ✓ **Flexibilität und Beweglichkeit:** Pilates fördert nicht nur Kraft, sondern auch Flexibilität und Beweglichkeit, was zu geschmeidigen und anmutigen Bewegungen führt.
- ✓ **Professionelle Anleitung:** Unsere erfahrenen Trainer bieten professionelle Anleitung und sorgen dafür, dass jede Übung präzise und effektiv ausgeführt wird.
- ✓ **Für alle Altersgruppen:** Pilates ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Unsere Kurse sind darauf ausgerichtet, die Bedürfnisse jedes Teilnehmers zu berücksichtigen.
- ✓ **Stressabbau:** Durch die Konzentration auf kontrollierte Bewegungen und die Verbindung von Atem und Bewegung trägt Pilates zur Reduzierung von Stress und zur Förderung von mentaler Klarheit bei.

Bereit für Pilates? Let's Roll! ✨

Melde dich zu unseren Pilates-Kursen an und entdecke die transformative Kraft dieses ganzheitlichen Trainings. Dein Weg zu einem starken, flexiblen und ausgeglichenen Selbst beginnt hier! 🙌👤