

# Pilates

Es ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Bei diesem Kurs spricht die Pilates Trainerin bei jeder Pilates-Übung die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur an. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung ohne sie zu belasten.

## Warum **Pilates** ?

Für ein starkes Körperzentrum, straffe und schlanke Muskulatur, Haltungsverbesserung, anmutigere Bewegungsweise, verbessertes Körperbewusstsein, mehr Ausgeglichenheit.

Ort:	Turnhalle Kirchheim, Einsteinstrasse
Kurstermin:	Dienstag: 17:00-18:00 Uhr
Kurslaufzeit:	8 Einheiten à 60 Minuten
Kosten:	Mitglieder der GTG 15 €; Nichtmitglieder 35 €

**Anmeldung und weitere Infos:**

Miriam Milic  
02253/543300

*- starkes Körperzentrum -  
verbessertes Körperbewusstsein -*