



Body[®] Balance Pilates

Level 1 – Zurück zur Mitte

Kennenlernkurs ab Oktober im Begegnungszentrum Niederwinkling

Pilates ist eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Durch gezieltes Training der tiefliegenden Muskeln im Becken, Bauch und Rücken wird besonderes Augenmerk auf die Körpermitte gelegt.

Lerne in Level 1 das eigene Kraftzentrum (Powerhouse) wahrzunehmen und zu aktivieren und gewinne mehr Beweglichkeit, Stabilität und Bewusstsein für Deine Körperhaltung.



**8 x ab Donnerstag, 13.10.2016,
17:45 – 18:45 Uhr**

Begegnungszentrum Niederwinkling

zum Kennenlernbeitrag von
42,- Euro
(Krankenkassenzuschuss möglich)

Information und Anmeldung bei
Marion Reisert
Pysiotherapeutin & Pilatesinstructorin
Tel.: 09962-4530620 oder email: pilates-reisert@gmx.de