

# Pilates Schnupperkurs

**Pilates** - ein komplexes Trainingssystem, das den eigenen Körper positiv verändert. Eine gute Mixtur aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung stärken die Muskeln ohne dabei Masse anzusetzen. Mit gezielten Übungen wird die Mobilität und Stabilität neu definiert und ausgebaut. Pilates steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit – ist also vor allem zur Gesundheitsvorsorge geeignet. Seinen Körper auf den bestmöglichen Fitness-Stand bringen, Verspannungen beseitigen oder Fehlhaltungen korrigieren, wer will das nicht?

**Vormittagskurs** 9:00 - 10:00 Uhr

jeden Dienstag, von 9.6. bis 7.7.15, 5-mal

**Abendkurs** 19:45 - 20:45 Uhr

jeden Dienstag, von 9.6. bis 7.7.15, 5-mal

Ort: Yogastudio im Hof

Marktplatz 48

94419 Reisbach

Anmeldung bei Anna Schall,  
Tel. 09954 7269, Mobil 0171 2359924