



NEU im Kursprogramm

„Pilates 60+“

Pilates ist eine sanfte, sehr gesundheitsorientierte und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode und kann in jedem Alter und Fitnesslevel durchgeführt werden. Pilates ist ein systematisches Körpertraining mit besonderem Augenmerk auf die Körpermitte. Durch fließende Übungen, in Koordination mit der Atmung, wird Ihre Körperhaltung und –wahrnehmung sowie die Balance verbessert.

Pilates erhöht die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit.

Kursbeginn **Donnerstag, 22.09.2011/ 9.00 Uhr**

Kursleitung **Anja Rau**

Anmeldung und Information:

VfL Fitness- und Gesundheitsstudio, Schießmauer 6, 71083 Herrenberg,
Tel. 07032-8955827