

Neu: ab 12.06.2023



Pilates

Montags 20:30 Uhr



Pilates

Pilates ist eine von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert. Durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen wird die Beweglichkeit gefördert. Pilates kann auf der Matte oder mit Hilfe von Kleingeräten durchgeführt werden. Pilates ist für jeden Körper gut und geeignet. Es macht fitter, beweglicher und selbstbewusster. Außerdem unterstützt es das Training in anderen Sportarten.

Wir freuen uns ab dem **12.06.23** immer **montags um 20:30 Uhr Pilates** anbieten zu können.

Gymnastiksaal in der Tennishalle, Kalthorststr. 44, 68307 MA-Sandhofen

Kontakt: Tel. 0621-77735725, E-Mail: geschaeftsstelle@skv-sandhofen.de