

**Noch Plätze frei !**

# Pilates

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

- ein **Fitnessstraining für Körper und Seele**
- ein **Ganzheitstraining für Rücken, Bauch und Beckenboden.**

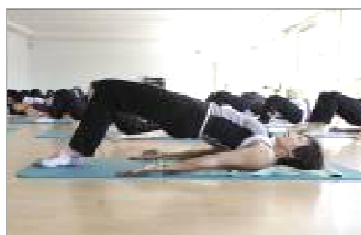
Pilates ist sanft und zugleich effektiv.

Beim Pilates Training versucht man die natürliche Muskelbalance wiederherzustellen. Diese werden im Training gedehnt und gestärkt. Nie wird nur eine Körper- oder Muskelpartie trainiert, sondern immer der ganze Körper.

Gezielte Atmung, fließende Bewegungen, Koordination, Konzentration und Kraft werden harmonisch vereint.

**Donnerstag,  
von 19.00 – 20.00 Uhr,  
in der Turnhalle der Sporthalle, Allerheiligen**

**Info und Anmeldung bei Helga März 02137 / 60404**



(c) LSB NRW | Fotos:Michael Stephan



**Abteilung Freizeitsport im SV 1930 Rosellen e.V.**  
**[www.freizeitsport.sv-rosellen.com](http://www.freizeitsport.sv-rosellen.com)**