



„PILATES PLUS“ mit Bettina Gerauer

Ein neues Angebot in unserem Studio an der Mintarder Str. 82 in Mülheim-Saarn

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das ganz ohne viel Aufwand trainiert werden kann. Es stabilisiert die Rumpfmuskulatur und ist daher besonders geeignet, um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder entgegen zu wirken. Neben den klassischen Übungen werden auch Variationen mit Kleingeräten wie z.B. Ball oder Brasils trainiert. Jede Stunde schließt mit einer ausgedehnten Entspannungseinheit ab.

Bringen Sie bitte ein großes Handtuch als Unterlage mit, sowie eine warme Jacke oder Decke für die anschließenden Entspannungsphase.

Das Angebot findet **ab Mittwoch, dem 26. April**, in der Zeit **von 10:00 - 11:30 Uhr** statt.

Interessierte können sich in unserer Geschäftsstelle unter der Tel.-Nr. 0208 481080 oder per Mail info@Turnerschaft-saarn.de anmelden.