



NEU!!!

NEU!!!

Pilates

Pilates ist ein nach seinem Erfinder Joseph Hubert Pilates benanntes **ganzheitliches Körpertraining**, mit dem vor allem die tief liegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollten.

Bei diesem Training werden durch gezielte Übungen besonders die Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Beinmuskulatur gestärkt, die Haltung und die Flexibilität sowie das Gleichgewicht verbessert.

Kommt vorbei und nehmt an einer **kostenlosen Probestunde** teil!!!

Die neue Gruppe startet am **08.03.2017**

Trainingszeiten: **mittwochs** von **18.30 Uhr bis 19.30 Uhr** in der Turnhalle der **Helen-Keller-Schule**

Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne an Nadine Spelleken oder die Trainerin Heike Hering wenden:

Nadine: 02271 / 987970 oder n.spelleken@sv-erftstolz.de

Heike: 0171 / 7566519 oder h.hering@sv-erftstolz.de

Unser komplettes Angebot findet Ihr auf www.sv-erftstolz.de