

# Anfänger Kurs Pilates

---

Pilates ist eine ideale Rückenschule für den gesunden - oder auch schon kranken Rücken.

Für jeden ist diese Kombination aus Kräftigungsübungen, Dehnungen mit intensiver Atmung durchführbar und sollte idealer Weise 2 - 3 mal pro Woche geübt werden.

Allerdings sollte dem selbständigen Üben ein Einführung mit persönlicher Anleitung voraus gehen, um die Grundsätze von Pilates zu erfahren.

Probieren Sie es aus und melden Sie sich in unserer Praxis an. Kursleitung: Olaf Seitzer.

Der Nächste Kurs beginnt im September, 10 Abende. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte unsere Praxis.