



SV Germania Eicherscheid 1927 e.V.

Mitglied im FVM, RTB, LVN und WSV



SV Germania Eicherscheid, 52152 Simmerath, Zum Belgenbach 6b

Ansprechpartner: Manuela Renner

Tel: 02473/ 9312960

Internet: www.germania-eicherscheid.de

Eicherscheid, den 01.06.2016

Neues Angebot der Germania für Frauen jeden Alters

Pilates

Wann: **Donnerstags, ab dem 02.06.2016 von 9:00 bis 10:00 Uhr**

Wo: **Turnhalle Eicherscheid**

Übungsleiterin(qualifiziert) **Fembke Schlenter**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, die auf sehr effektive aber sanfte Weise die Wirbelsäule flexibel hält und die Muskulatur gleichmäßig kräftigt.

Kontrollierte Bewegung, Atmung und Koordination bewirken eine ganzheitliche Erfahrung, so dass der Teilnehmer auch geistig erfrischt aus der Stunde entlassen wird.

Eine korrekte und gesunde Haltung des Körpers wird gefördert.

Der Pilates-Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Bequeme Kleidung und dicke Socken sind von Vorteil.

Bitte ein großes Handtuch mitbringen!