

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert.

Wann: **Donnerstag**
 18.00 - 19.00 Uhr

Kursleiter: **Susi Wohlers**

Kosten: **70,- Euro für 10 Termine**

Wo: **Begegnungsstätte Rellingen**
 Rosenkamp 21

Bitte mitbringen:
Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter:
04101 55 31 86 oder bgst@drk-kreis-pinneberg.de