

Pilates



mit Michaela Mensikova Pilates Instructor A/B

„Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist!“ (Joseph Pilates)

Pilates ...

... ist ein ganzheitliches Training
... spricht den ganzen Körper an
... baut eine ästhetische, schlanke Muskulatur auf
... wirkt figurstraffend, vor allem die Taille wird schlanker
... fördert eine starke Körpermitte
... verbessert die Körperhaltung

... stützt die Wirbelsäule
... beugt Rückenschmerzen vor
... dehnt verkürzte Muskeln
... lindert Muskelschmerzen und beugt ihnen vor
... mobilisiert und stabilisiert die Gelenke
... wirkt entspannend

... ist für alle Altersgruppen geeignet
... kann auch in der Schwangerschaft praktiziert werden
... hat dank kontrollierter Ausführung ein geringes Verletzungsrisiko

Die Kursstunden beginnen am

Montag, 2. Oktober 2017 (10x)

19.45 - 20.45 Uhr

Im Gym-Raum/Vereinsheim/Fichtholz 12 der Sportfreunde Föching

Gebühr für Mitglieder = 60,00 € - für Nichtmitglieder 95,00 €

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung unter: fitness@sffoeching.de oder in den Sportstunden

[Herzlich willkommen bei den Sportfreunden Föching www.sffoeching.de](http://www.sffoeching.de)