

# PILATES

**der sanfte Weg**

**zum Wohlbefinden**



Pilates ist ein Zusammenspiel aus Atemtechnik, Koordination, Kraftübungen und Stretching, bei dem weiche und fließende Bewegungen den Übungsablauf dominieren.

Beim Pilates-Training werden Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, dem „Powerhouse“ aufgebaut. Dabei werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die den Rücken stabilisieren und für eine gesunde Körperhaltung wichtig sind.

**Beginn:        Dienstag, 05.09.23, 17.15 + 18.30 Uhr**  
**Donnerstag, 07.09.23, 17.00 + 19.30 Uhr**

Termine:        1 x wöchentlich, 10 x 60 Minuten

Ort:             Ruhlsdorfer Straße 24, 14513 Teltow

Leitung:        Cornelia Kaestner (Diplom Sportlehrerin)

Kosten:        120,00 Euro (Die Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kosten.)

## **Anmeldung und Rückfragen:**

Cornelia Kaestner

Tel. 0175 / 950 73 74

[cornelia.kaestner@yahoo.de](mailto:cornelia.kaestner@yahoo.de)