

**NEU!!!**

**Pilates ab 12. Januar 2023**

**Immer Donnerstags um 08:30 h**

### **Was ist Pilates?**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

### **Für wen eignet sich Pilates?**

Pilates eignet sich für alle, die etwas für ihren Körper tun möchten. Dabei sind Figur, Alter, Sportlichkeit etc. egal. Unter fachkundiger Anleitung kann Jede/r mitmachen!

Es werden nur Matte und Handtuch und etwas zu trinken gebraucht!



### **Trainerin:**

Dr. Anna Silke Hammerbacher ist lizenzierte Pilatetrainerin und praktiziert und unterrichtet seit vielen Jahren Pilates mit Focus auf einen gesunden und starken Rücken.

Fotos: Jessica Maiwald-Kassner; [www.jmk-lovefordogs.de](http://www.jmk-lovefordogs.de)