



TCU - FLATTACH

Mitglied der SPORTUNION Kärnten



Rückenfit mit Pilatesübungen

Montag, 10.09.2018 im Turnsaal der Volksschule Flattach
19.00 – 20.00 Uhr

Pilates ist ein schonendes, ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird die tiefer liegende Muskulatur angesprochen. Durch die ständige Balance zwischen Kräftigung und Dehnung werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Die Stütz- und Haltemuskulatur wird durch eine Kombination aus Atemrhythmus und Bewegung gezielt gekräftigt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung (warme Socken)
Matten sind vorhanden

10 x 60 Minuten (1 Abend pro Woche) € 70,00
(begrenzte Teilnehmerzahl)
Anmeldungen: 0676/5073208

Mit sportlichem Gruß

Obman
Christopher Granig

Kursleiterin
Angelika Schober