



# Pilates- Methode



## *Was ist Pilates-Methode?*

*Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung – für jedes Alter geeignet!*

## *Unser Kursangebot ( 9 Einheiten):*

- *Anfänger & Einsteiger*
- *Kursbeginn : 09. Januar 2026 - 06.03.2026*
- *Uhrzeit : Freitags, 09.30- 10.30 Uhr*

## *Wo?*

*Sporthalle TV Frohsinn Gönheim  
Jahnstr. 1, 67161 Gönheim*

## *Anmeldung & Infos:*

*Heike Schultze  
01575 - 8525803*