

## **Pilates - mehr als einfache Gymnastik**

Für alle, die fit und gesund sein möchten ist die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung das optimale Training.

## **Pilates ist ein individuelles Training**

Die Methode respektiert die individuelle Anatomie jedes einzelnen, ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen. Unabhängig vom Alter und der Kondition kann Pilates von jedem praktiziert werden.

## **Pilates ist so beliebt**

weil es spürbar wirkt und effektiv ist. Es verbessert auf schonende Weise dein Körperbewusstsein, deine Körperhaltung und dein gesamtes Körpergefühl.

**Ab Mittwoch, 24.01.  
09:30 – 10:30 Uhr**

**Anke Holster Fabian**

Ausgebildete Pilatustrainerin

