

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Pilates

**Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur,
primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.**

**Tönisvorst-St. Tönis
Sportstätte Ostring 1**

Di. 09:15-10:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind neugierig,“

Trainerin
Brigitte Schaub
Tel.: 02151/994398

Pilates ist eine Möglichkeit fitter, ausgeglichener und gekräftigter zu werden.
Pilates verbindet Muskeltraining mit Mobilisation und entspannter Atmung.
Die Probleme des Alltags können Sie hinter sich lassen.