

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Pilates

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

**Tönisvorst-Vorst
Josef Schmitter Turnhalle
Wiemespfad 10,**

Di. 14:15-15:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir wollen etwas erreichen,,



Trainerin
Heike Tüshaus
Tel.: 0151/11607168

Pilates macht schön, schlank und geschmeidig. Es verhilft zu einer guten Haltung, einem straffen Bauch und einem starken Rücken.

Es wurde in den 20er Jahren von dem Bodybuilder Josef Pilates aus Mönchengladbach entwickelt. Er brachte erstmalig asiatischen Kampfsport mit Yoga Elementen und westlicher Gymnastik in Einklang.