



# PILATES IM WELLNESSPARK

jeden Donnerstag,

06.30-07.30 Uhr

07.30-08.30 Uhr

NEU / ZUSÄTZLICH  
ab 2.11.2017\*

Leitung	Carina Neumer
Anmeldung	via 078 882 20 16
Tickets	am Empfang Hallenbad, *die Tickets für 06.30-07.30 Uhr können nicht am Durchführungstag gekauft werden
Preis	Einzelticket Fr. 22.-
Durchführungsort	Ruheraum Wellnesspark
Zugang	über den Eingang Massage
Besonderes	Pilates-Kunden erhalten auf einem Wellness-Einzeleintritt am gleichen Tag einen Rabatt von 20%

ANMELDUNG  
VIA 078 882 20 16

Ich freue mich auf Sie!  
Ihre Carina Neumer



# Was ist Pilates?

Pilates ist ein sanftes Krafttraining, wodurch man Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilisation insbesondere im Rumpfbereich verbessert. Die Übungen stärken primär die tiefe Bauchmuskulatur, sowie Beckenboden und unterer Rücken.

Pilates ist sowohl als sportliche Betätigung, zur sportlichen Ergänzung, Rehabilitation nach Verletzungen oder Krankheit, sowie zur Vorbeugung von Verletzungen geeignet.

Die Übungen sind variabel auf jedes Können anpassbar, sodass keine Vorkenntnisse notwendig sind und ein Einstieg jederzeit unabhängig von Fitnesszustand möglich ist.