

# ERWACHSENE

## Pilates

*... eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle  
Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist*

**DIENSTAGS, 19.00-20.00 UHR IM  
VEREINSHAUS SPRÖTZE**

**Pilates beansprucht die tiefer liegende  
Rumpfmuskulatur.**

**Darüber hinaus steigert es Kraft,  
Beweglichkeit, Koordination und Balance  
sowie die Selbstwahrnehmung.**

**WEITERE INFOS BEI LYNN,  
LYNNLOUISESKY@GMX.DE**

