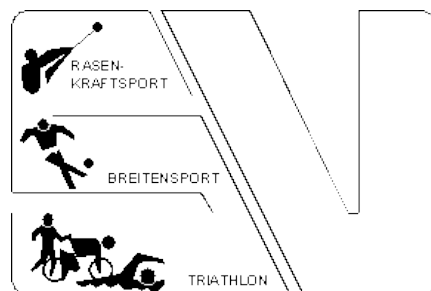


# PILATES

*Mehr als ein Sport*



69 FURTWANGEN e. V.

PILATES verbessert vor allem Balance und Beweglichkeit. Mit Bauchmuskel und Beckenbodenspannung wird die Haltung verbessert und die Körpermitte gekräftigt. Außerdem stehen Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen auf dem Programm. Mithilfe von Kleingeräten (Mattenrolle / Thera-Band/...) wird das Training effektiv und abwechslungsreich gestaltet.

**Wann:** ab 04. Februar 2019  
jeweils montags von 19.00 – 20.00 Uhr  
8 Abende

**Wo:** Sporthalle Oberer Bühl

**Preis:** 25,00 Euro (für Vereinsmitglieder kostenlos)  
Maximal 18 Teilnehmer

**Sonstiges:** - Tragen Sie bequeme Kleidung  
- Gymnastikmatte ist mitzubringen

**Veranstalter:** SV69 Furtwangen

**Trainingsleiterin:** Daniela Müller

**Anmeldung :** Tel.: 07723/5694  
(bis 29.01.2019) **E-Mail:** thomas.hettich@kabelbw.de