



Pilates®



Pilates® mit Graziella findet donnerstags von 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem hauptsächlich die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur im Vordergrund steht. Vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen werden beansprucht. Regelmäßiges Training sorgt für eine gesunde Körperhaltung und verbessertes Körpergefühl. Die Kursstunde beinhaltet Kräftigung, Dehnung und bewusste Atmung.

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Deine Ansprechpartnerin Henrike
freut sich auf deine
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de