



Pilates - Zu einer besseren Körperhaltung und für ein bewusstes Körpergefühl

„nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

(Joseph Pilates)

Mit dem Training nach der Pilates-Methode werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und dabei Körper und Geist vereint.

Durch die Verbindung von Übungen mit der Atmung und den Einsatz von Geräten werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt.

Jeder kann dieses Training praktizieren, denn das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Trainingsstätte:

- **LBSV – Mehrzweckhalle - Volkmannstr. 12, 28201 Bremen**

Donnerstags 18:00-19:00 Uhr

- **TSV Borgfeld e.V. - Hamfhofsweg 55, 28357 Bremen**

Mittwochs 19:15-20:15 Uhr

Nichtmitglieder: 8,50 €/Teilnahme (Quartalsrechnung
- nur für die Teilnahme in Borgfeld)

**Mitglieder: Grundbeitrag: 5,00 € /Mon.
Zusatzbeitrag Gesundheitskurse 20,00 € / Mon.**

Trainerin: Mirela Peter

LBSV Bremen e.V. Volkmannstr. 12, 28201 Bremen

Tel.: 0421 - 55 50 21 / Fax: 0421 - 55 67 38

E-Mail: mirela.peter@lbsv-bremen.de