

**NEU**

**NEU**

# Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert.

**Zeit:** **Donnerstag**  
**18.00 - 19.00 Uhr**

**Kursleiter:** **Edeltraud Wohlers**

**Ort:** **Begegnungsstätte Rellingen**  
**Rosenkamp 21**

**Kosten:** **70,- € für 10 Termine**

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder  
[bgst@drk-kreis-pinneberg.de](mailto:bgst@drk-kreis-pinneberg.de)