

# PILATES

im JULI 2023 starten zwei neue Kurse beim SKV



Zitat von Joseph Hubertus Pilates:

„Nach 10 Stunden fühlst du den Unterschied.

Nach 20 Stunden sieht man den Unterschied.

Und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“

Das sind doch gute Gründe jetzt mit dem Training zu beginnen.

Finden Sie nicht auch?

## PILATES für Erwachsene

**PILATES** ist gesundheitsorientiert und für alle Altersklassen geeignet. Bessere Beweglichkeit, eine aufrechte und schöne Körperhaltung, Leistungssteigerung bei anderen Sportarten, sowie eine geistige und körperliche Entspannung sind die Folge von **regelmäßigem PILATES-Training**. Es dient auch der Kräftigung von Ober- und Tiefenmuskulatur und trägt dazu bei, dass Sie einen gesunden, starken und stabilen Rücken haben (Vorbeugung von Rückenschmerzen).

Wichtig: Achten Sie bitte auf leichte, bequeme Trainingskleidung, dicke Socken und bringen Sie sich eine Isomatte und ein Handtuch mit.

**Trainerin :** Myriam Köhler-Handschick

**Termine:** **Gruppe 1: Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr**

**Gruppe 2: Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr**

**Wo?** in der SKV-Halle, Tammer Str. 30,  
in Ludwigsburg-Eglosheim

**Dauer:** 12 Termine á 60 Minuten

**Kursgebühren:** 72 € (für Nicht-SKV-Mitgl.)/ 60 € (für SKV-Mitgl.)

**Anmeldung:** [fitness-gesundheit-skv@t-online.de](mailto:fitness-gesundheit-skv@t-online.de)

oder **telefonisch** 07141 31456 (mit AB)

bei Heidrun Martini (Fachbereichsleiterin)

Flyer zum Download [www.skv-eglosheim.de](http://www.skv-eglosheim.de) bei Turnen-Tanzen Fitness

### Termine

**Gruppe 1**

und

**Gruppe 2**

04.07.
11.07.
18.07.
12.09.
19.09.
26.09.
07.11.
14.11.
21.11.
28.11.
05.12.
12.12.