

# FITNESSKURSE JULI - SEPTEMBER

**WAS:** PILATES  
**Wann:** MITTWOCH 03.07.2019 - 07.08.2019  
von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr  
**Wo:** Verbandshaus/Saal

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten.

## V O R S C H A U

**WAS:** FLEXI BAR  
**Wann:** ab September - genauer Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben  
**Wo:** Verbandshaus/Saal

Der Schwingstab, Flexi-Bar oder Staby ist ein zirka 1,5 Meter langer Stab mit beweglichen Enden, der erfolgreich im Fitness-, Rehabilitations- und Präventionstraining eingesetzt wird. Er eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- BILDUNG

Pilates



ANMELDUNG BEI:

TATJANA WOHLLEBEN

TEL: 09561/8144-12

E-MAIL: GESUNDHEIT@CARITAS-COBURG.DE

UNSER DIENST - DER GANZE MENSCH  
WWW. CARITAS-COBURG.DE



  
caritas coburg  
Stadt und Land

