

## **Pilates-Kurs**

**Jeden Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

Die 1883 von Joseph Hubert Pilates entwickelte sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist ist ein systematisches Körpertraining. Dabei werden einzelne Muskeln oder Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag.

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

**Referentin:**

Susanne Eberl

**Kosten:**

40 Euro für 8 Einheiten

**Hinweis:**

Der Kurs findet das ganze Jahr über am Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr statt.  
Neueinsteiger bzw. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!