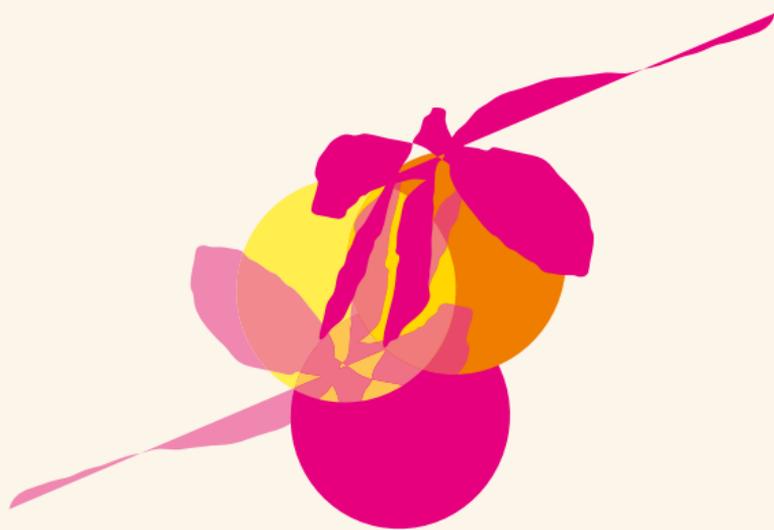


# Pilates am Morgen

Pilates – ein systematisches Ganzkörpertraining



- Kräftigung der Tiefenmuskulatur, insbesondere von Beckenboden, Bauch und Rücken
- Aktivierung des Powerhouses für mehr Kraft im Alltag
- Sanftes und zugleich wirkungsvolles Training
- Förderung der Beweglichkeit
- Konzentration und Zentrierung durch Lenkung der Aufmerksamkeit
- Bewusstsein für den Atem schaffen
- Präzision und Flow

# Pilates

Zeit:

Montagvormittag  
von 09.00 – 10.00 Uhr

Ort:

Ev. Gemeindehaus Hülsenbusch  
Otto-Gebühr-Platz 2  
51647 Gummersbach-Hülsenbusch

Kosten:

10 x für 100 €  
Einzelstunden 13 €

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung,  
warme Socken, eine Matte und etwas zu  
trinken mit.

Info & Anmeldung bei Kursleitung:

Meike Astor

staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
zert. Body-Mind Centering® Practitioner

Tel: 02261 / 54 69 84

Email: [meike.astor@web.de](mailto:meike.astor@web.de)

[www.meikeastor.de](http://www.meikeastor.de)

