

Ortsverein
Henstedt-Ulzburg e.V.



Pilates

Stärke deine Mitte



www.drk-henstedt-ulzburg.de

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Muskulatur sowohl kräftigt als auch mobilisiert und dehnt.

In Verbindung mit einer kontrollierten Atmung und einer Zentrierung der Körpermitte verbessert es zugleich die Koordination, das Körperbewusstsein, die Haltung sowie die Rumpfstabilität. Und ganz nebenbei formt es auch noch sanft die Figur.

Den Abschluss einer Kursstunde bildet eine kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübung.

Bei Interesse und für genaue Termine wenden Sie sich an:

DRK Geschäftsstelle
Dammstücken 39
24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 0 41 93 / 96 91 91
info@drk-henstedt-ulzburg.de

www.drk-hu.de

Wir freuen uns auf Sie!

