



Pilates-Kurs für Frauen und Männer

beim ESV München-Ost e.V.



Kurs: fortlaufende Stunde (ein Einstieg ist jederzeit möglich)

Zeit: Samstag, 11.15 bis 12.15 Uhr

Ort: ESV Vereinszentrum – Gymnastikhalle (1. OG)
Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München

Übungsleiterin: Sandra Nalin,
lizenzierte Pilates Trainerin

Kursgebühren: für eine Einheit
€ 9,00 für Nichtmitglieder
€ 1,50 für Mitglieder des ESV München-Ost

Die Kursgebühren können bei der Anmeldung zum Kurs in der Geschäftsstelle oder bei der Übungsleiterin bezahlt werden.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das sich auf die Stärkung der Körpermitte, die Verbesserung der Körperhaltung und die Steigerung der Beweglichkeit konzentriert. Es umfasst kontrollierte, langsame und fließende Bewegungen, die mit einer tiefen, ruhigen Atmung kombiniert werden.

Pilates ist dein Weg zu mehr Achtsamkeit und einer besseren Körperkontrolle.

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München

Mo., Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de