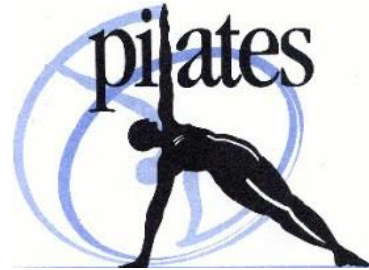


## Pilates – neuer Kurs ab 19.09.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Im Zentrum des Trainings steht das „Powerhaus“, also der untere Rückenbereich, plus Bauch, Po und Beckenboden.



Alle Bewegungsabläufe werden mit einer fließenden Pilates-typischen Atmung verbunden.

Mit Pilatesübungen trainieren Sie die Muskeln von innen nach außen. Das bedeutet, dass Ihre Muskeln kräftiger werden, ohne jedoch an Umfang zuzunehmen.

Der Kurs findet auf der Matte statt, mit oder ohne Hilfsmittel.

**Ab dem 19. September immer mittwochs  
von 16:00 bis 16:55 Uhr im Hector Saal**

**Trainerin:**

**Katrin**

Athletik Club 1892  
Weinheim e. V.

Waidallee 8 • 69469 Weinheim  
Tel. 0 62 01/2 59 05 -0  
Email: [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)  
[www.ac-weinheim.de](http://www.ac-weinheim.de)