



# Wirbelsäulen – PILATES – Mix

## mit Gerlinde Redl

(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... gezielt aktivieren ...

... entspannen ...

... und dehnen ...

Ein sanftes Muskelaufbautraining für den ganzen Körper mit dem Trainingsziel speziell die Muskelgruppen der Körperrückseite als auch der Körpervorderseite im gleichen Ausmaß zu kräftigen. Mit den zusätzlichen PILATES Übungen ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und auch Geist mit dabei. In der Kombination werden durch die kontrollierte Atemtechnik auch die tiefliegenden Muskulaturen speziell im Rumpf sehr gut erreicht.

**Wann:** jeweils Mittwoch 17:45-18:35 Uhr – ab 26.01.2022

**Preis:** € 75 (für 10 Einheiten je 50 min)

**Wo:** Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

**Mitzubringen:** Matte sowie Pilates Ball (leichter Ball, etwas kleiner als ein Fußball) sind vorhanden, wenn gewünscht gerne eigene mitnehmen; Handtuch mitbringen

---

Anmeldung bitte bei Gerlinde Redl – 0676 / 51 79 535 (Anruf oder SMS/WhatsApp unter Angabe von Vor- und Nachnamen)

Es gelten die aktuell gültigen Corona Schutzmaßnahmen