



# PILATES

## MONTAGS

von 19.45 – 20.30 in der  
Turnhalle der Baltic-Schule  
in der Briggstraße

### Was ist Pilates ?

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode für Männer und Frauen.

In harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit miteinander kombiniert.

Mit Pilates bringen sie ihren Körper wieder in die Balance und eine korrekte Haltung zurück.

