

# Pilates

Vor mehr als 70 Jahren entwickelte Joseph Pilates seine einmalige Methode, welche die Kondition stärkt und die Koordination entwickelt.

Mit dem Pilates-Mattentraining erleben sie ein herausforderndes Muskeltraining, welches aus 34 speziellen Übungen besteht.

Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln - ohne anzusetzen.

Sie werden sehen, dass Pilates spürbar wirkt, effektiv ist und Ihrem Körper in seiner Komplexität entspricht.

Zeit: Montag 19.30 – 20.30 Uhr  
Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr  
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Christel Dittmar/ Ursula Lange

Kursgebühr: Einzelkarte 6 Euro  
Zehnerkarte 46 Euro

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im  
Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder  
[www.westmed-online.de/angebote.html](http://www.westmed-online.de/angebote.html)

