



Mit Pilates in den neuen Tag

**„Stärken Sie Ihre
Muskulatur und bleiben
Sie beweglich — mit
unserem neuen
Pilatesangebot.“**

**Donnerstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Turnhalle der Erwin-Welke-Schule**

ab 08.11.2018



Kräftiger, fitter und gesünder mit Pilates

„Pilates dient der Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit.“

Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

Es ist ideal für Personen die unter Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche leiden.

**Anmeldung bei:
Rahel Klusemann
Tel.: 0163 / 87 92 739**



Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.
Honseler Bruch 2, 58511 Lüdenscheid
www.ltv1861.de, Mail: post@ltv1861.de