



---

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](http://www.ltv1861.de), Mail: [post@ltv1861.de](mailto:post@ltv1861.de)