

# Neues Angebot!!



## Basic Kurs für alle Frühaufsteher!

# Pilates

systematisches, effektives Ganzkörpertraining, das den Kreislauf nicht belastet und die Gelenke schont.

- die besten Übungen für eine verbesserte Haltung, ein besseres Körpergefühl, einen straffen Bauch und einen starken Rücken.
- ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

**Zeit:** Donnerstag, 8:00 – 9:00 Uhr



**Kursleiterin:** Lena Lanzendörfer  
(staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin)

**was kostet's:** für Mitglieder des SV Esting kostenlos



**Durchlaufendes Angebot ab 10. November!!**