

# Pilates und Entspannung

Nach Pilates Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur angesprochen, die Ihnen ermöglicht, Ihre Körperhaltung zu verbessern. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik, Stretching und Entspannungsverfahren. Sie lernen Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und können ein neues Körpergefühl entwickeln. Sie gewinnen durch diese Methode Kraft und Flexibilität und können Ihre Koordinationsfähigkeit steigern. Entspannungsübungen erleichtern Ihnen Ihren Weg zu mehr Balance von Körper und Geist zu finden. Pilates ist für Alle geeignet.

**Dienstag, 13.02. bis 05.06.2018**  
**Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr**  
**Kursgebühr: 65,10 Euro**

**Mitglieder des SV Bettrum zahlen 57,00 Euro**

**Kursort: Sporthalle Bettrum, Am Mühlenberg**

Weitere Informationen und Anmeldung.  
VHS Hildesheim, Tel: 05121 9361-461,  
E-Mail: [reinecke@vhs-hildesheim.de](mailto:reinecke@vhs-hildesheim.de)



**Volkshochschule  
Hildesheim**

Bildung öffnet Türen

