



Verein für Leibesübungen Hamburg von 1893 e.V.

Information

Pilates

Trainingsmethode nach Joseph Pilates

Dieses Angebot bietet ein systematisches Ganzkörpertraining, welches primär das Körperzentrum stärkt. Konzentration, Kontrolle,

Präzision und Atmung sind wichtige Grundprinzipien dieses Bewegungskonzeptes. Geist und Körper werden gleichermaßen angesprochen und schaffen eine bessere Körperwahrnehmung.

Regelmäßiges Training fördert Kraft, Haltung, Koordination und

Beweglichkeit.

Start: 30.08.2023

Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Vereinshaus Barmbeker Str. 62

Beitrag: Grundbeitrag VfL 93 + Abteilungsbeitrag Pilates

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Jetzt mit der Sportangebotsnummer: 3.621 anmelden!