

## Aktivitäts-Angebot:

### PilatesFlows“ mit Anmeldung

Datum:	Dienstags ganzer Mai
Ort:	JMEM-Wiler, Hauptstrasse 15, Wiler Ehem. Reithalle
Zeit:	von 19.30 bis 20.30 Uhr
Verantwortlich:	Sue Vetter

---

Zielgruppe:	Frauen und Männer, Training
Anmeldung:	Bitte Anmeldung an Sue Vetter
Mitnehmen:	Trainingsmatte, Trinkflasche, Barfuss oder Socken

#### Beschrieb:

Bei dieser Pilates-Technik wird speziell darauf geachtet, dass korrekt gearbeitet wird und die verschiedenen Übungen als logische Bewegungsabläufe ineinander übergehen. Im Fokus steht die Rumpfmuskulatur. Durch Einbezug des eigenen Körpergewichts wird auch der Rest des Körpers gestärkt, mobilisiert und gedehnt.

Für Anmeldung und Rückfragen zur Aktivität gibt Sue Vetter, Natel Nr. 076 477 15 61 Auskunft.

Wir freuen uns auf viele bewegte Minuten.

---