

Pilates

SSV Wachtberg 1975 lädt ein ab 7. Januar

Kurz nach den Weihnachtsferien beginnen beim SSV Wachtberg 1975 e.V. wieder die Kurse im Pilates.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeig-

net.

Die Pilates Kurse beginnen wieder am Montag, 12. Januar, um 19 Uhr und um 20 Uhr im ev. Gemeindehaus Niederbachem und am Mittwoch, 7. Januar, um 10.15 Uhr in der Gymnastikhalle in Villip. Weitere Informationen über Pilates und die weiteren Angebote des Vereins sind zu erhalten über die Homepage www.ssv-wachtberg.de, unter Tel.(0 22 25) 70 39 447 oder per e-Mail unter info@ssv-wachtberg.de.