

SSV Wachtberg

Yogilates - Eine Mischung aus Yoga und Pilates

Wachtberg. Beim Yogilates werden Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem besonderen Workout für den Körper und die Seele verbunden. Beim Yoga geht es um das Erlangen eines inneren und äußeren Gleichgewichtes, um Platz im eigenen Körper zu schaffen und die Atmung mit der Bewegung zu kombinieren. Pilates legt ebenfalls Wert auf eine richtige Atemtechnik, aber auch auf Konzentration, Körperkontrolle und den natürlichen Bewegungsfluss, sowie das so genannte „Power-

house“. Es umfasst die Muskeln des Bauches, des Beckens und des Rückens. Sowohl Yoga, als auch Pilates sind höchst effektiv, wenn die Bewegungen korrekt ausgeführt werden. Der SSV Wachtberg 1975 bietet ab dem 17. August um 9 Uhr einen Yogilates Kurs an. Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 und die weiteren Angebote des Vereins: www.ssv-wachtberg.de, Tel. (0 22 25) 7 03 94 47 oder e-Mail unter info@ssv-wachtberg.de.