



# SV Eintracht Hohkeppel e.V.

Fußball · Tennis · Tischtennis · Volleyball · Breitensport



# PILATES FÜR ANFÄNGER

MIT CHRISTA HILBURG



Das sanfte Ganzkörpertraining nach Pilates ist gleichermaßen für Männer und Frauen jeden Alters geeignet:

ob als Wiedereinstieg in den Sport, kraftvoll werden nach Geburt oder Reha, ideal auch für Senioren, die aktive Winterpause für Tennisspieler, Ergänzung für jeden Sport, Pilates tut einfach gut!

Nach einer intensiven Einführung bietet der Winterkurs ein ausgewogenes Programm aus Körperbewusstsein, Kraft und Beweglichkeit.

Erleben Sie selbst, was Pilates sagt:

“Nach 10 Stunden merkst Du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst Du den Unterschied und nach 30 Stunden hast Du einen ganz neuen Körper.“

**Ab dem 24.10.2023**

- Wann:** Dienstags 17.45- 18.45  
**Wo:** Evangelisches Gemeindezentrum Schmitzhöhe  
**Kosten:** 70€ (15x 60 min) für SVE-Mitglieder kostenfrei  
**Anmeldung:** auf unserer Webseite oder telefonisch

Bitte Matte, sportliche Kleidung, Socken und Trinkflasche mitbringen.

**KONTAKT:**  
**02207/912702**