SPORTCLUB BUNTEKUH LÜBECK

SCB SEIT 1967

PILATES

MONTAGS

von 19.45 – 20.30 in der
Turnhalle der Baltic-Schule

Was ist Pilates ?

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode für Männer und Frauen.

In harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit miteinander kombiniert.

Mit Pilates bringen sie ihren Körper wieder in die Balance und eine korrekte Haltung zurück.