

**FC STERN München 1919 e.V.**

**Neues Stundenangebot für alle, die Lust auf PILATES haben**

**ab 27.01.2023**

**Pilates mit Saskia** 😊

**Pilates gilt als Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt. Die höchst effektiven Übungen werden im Einklang mit einer bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt, wobei die Bewegungsweise hierbei möglichst geschmeidig ist.**

Die Übungen im Pilates sind variable und werden der Anatomie, Kondition und der Zielsetzung des Einzelnen angepasst.

 **Wann: Freitag: 18:30 Uhr – 19:30 Uhr**

(in den Ferienzeiten finden keine Kurse statt)

**Wo: Forellenstraße, neue Sporthalle/Forellenschule**

**Kosten über Mitgliedsantrag/Fitness**

**Jugendliche bis 18 Jahre 13,00 Euro/Monat**

**Erwachsene ab 18 Jahre 15,00 Euro/Monat**

**oder 10er Karte / 70,00 Euro pro Karte**

Anmeldungund Anfragen für weitere Informationen bitte bei:

Saskia Kappes (staatlich geprüfte Gymnastiklehrkraft)

**sl.kappes@kabelmail.de**