



# GESUNDE GEMEINDE NIEDERTHALHEIM AICHKIRCHEN SCHLATT



## BODYWORKOUT - THE

für Leute die ein bisschen mehr wollen



Nie mehr Langeweile mit dieser bunten Mischung von Trainingsmethoden.

Sie führen zur gezielten Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, sowie Kondition und Fettverbrennung

Zum Training unbedingt Turnschuhe, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!



**Dienstag, 19.09.17 ab 20:00 Uhr**

---

## Pilates

ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem Yoga, der Akrobatik und dem Ballet enthält. Die Besonderheit des Pilates Trainingssystems ist das Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur.

**Zentrierung** (Powerhouse = Mitte aktivieren)

**Konzentration** (auf den eigenen Körper)

**Kontrolle** (der Bewegung)

**Bewegungsfluss** (fließende Bewegungen)

**Präzision** (ins kleinste Detail ausgeführt)

**Donnerstag 21.09.17 ab 20:00 Uhr**



## ANMELDUNG, AUSKUNFT UND KURSE BEI:

**Hufnagl Silvia** Dipl. Aerobic und PFT Trainer

4692 Niederthalheim, Viert 5

Tel.Nr. 0676 516 67 09 oder per Mail [husi0911@gmail.com](mailto:husi0911@gmail.com)

**Die Fitnesscard 10+1 kostet € 50,--** , kann jederzeit bei beiden Kursen eingelöst werden und behält so lange ihre Gültigkeit bis alle Einheiten verbraucht sind.