

Jetzt  
**NEU**  
dienstags beim  
VfL Algenrodt

# PILATES MIX

- ✓ Pilates Mix verbindet die positiven Wirkungen von Pilates und Yoga
- ✓ Ganzkörpertraining auf der Matte
- ✓ Stabilisation, Kräftigung und Mobilisation
- ✓ Reduzierung von Dysbalancen
- ✓ Verbesserung des Gleichgewichtssinn
- ✓ langsame und fließende Bewegungen
- ✓ abwechslungsreiches Training für Anfänger und Fortgeschrittene

**Kursdauer:** 28. Mai – 30. Juli 2024  
**Uhrzeit:** dienstags 18.45 bis 19.45 Uhr  
**Ort:** VfL Turnhalle, Algenrodt  
**Kursleitung:** Katja Grasmück

Anmeldung unter:  
0176 727 811 79  
katja.grasmueck@kabelmail.de

Für  
Mitglieder des  
VfL Algenrodt  
**GRATIS**

Auch wenn  
du noch kein  
Mitglied beim  
VfL Algenrodt bist,  
kannst du gerne an  
diesem Kurs teilnehmen.  
Kursgebühr auf  
Anfrage!

