

„HALTUNG ZEIGEN“

PILATES • BEWEGUNG • PFERD • WOHLBEFINDEN

*Mehr Balance
im Leben*

Für einen
gesunden Rücken,
mehr Beweglichkeit
und ein besseres
Körpergefühl!

GEMEINSAM
STÄRKER

FÜR EIN
GESÜNDERES
LEBEN

Besonders geeignet für alle, die etwas
für ihre gesunde Haltung tun wollen,
gegen Rückenbeschwerden, bei sitzenden
Berufen und zu wenig Bewegung.



WO ?

Im Gesundheitssport „St.Georg“ e.V.
in der Georg- Schumann -Str. 416
in 04159 Leipzig-Wahren



Unter fachkundiger Anleitung:



zur Kräftigung der Muskulatur



Verbesserung der Beweglichkeit
und Koordination



Verbesserung des Körperbewusstseins
und der Atmung



Inhalt:

6x Pilates im Gymnastikraum und
4x auf dem geführten Pferden

Die Übungen im Sitzen auf dem Pferd fördern
intensiv Gleichgewicht, Koordination und
Entspannung.



Gymnastik : Donnerstag Beginn 18 Uhr



Pferd: Samstag 16 Uhr



Teilnahme mit Versicherung: 220,00 €

STARKE
HALTUNG
STÄRKERES
LEBEN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
PFERD
HARMONIE
LEBENSFREUDE

BEWEGUNG
MACHT
GLÜCKLICH



Nachfragen und Anmeldung über E-mail : gesundheitssport-leipzig@web.de
Kennwort : Pilates

*Ich freue mich
auf Dich !* ♥