



# Pilates

Pilates ist ein sanftes und intensives Körpertraining, das bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Es werden tiefe Muskelschichten trainiert, die den Stütz- und Haltungsapparat aufbauen. Die Muskeln werden gedehnt, gekräftigt, der Kreislauf angeregt und Stress reduziert. Pilates hat zum Ziel, einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen.  
*Bitte bringen Sie eine Matte und ein Getränk mit.*

Kursleitung: Klaudia Urban

Ort: **Gerersdorf** - Volksschule

Beginn: Do. 20.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr (10 x)

Beitrag: € 75,00

**Anmeldung: 0 33 22/ 43 129; [guessing@vhs-burgenland.at](mailto:guessing@vhs-burgenland.at)**

Volkshochschule Güssing, 7540 Güssing, Manliusgasse 1, [www.vhs-burgenland.at](http://www.vhs-burgenland.at)