

# Pilates und Yoga immer dienstags

## 19.15 Uhr Pilates:

Körperwahrnehmung und Aktivierung der „starken“ Mitte bringen nicht nur lange und schlanke Muskeln sondern helfen bei vielseitigen körperlichen Beschwerden.

## 18.15Uhr Yoga:

Fließende und gehaltene Asanas bringen den Körper wieder in „fluss“ und harmonisieren ihn. Kraft und Beweglichkeit werden gesteigert während der Geist entspannen kann.

Die neuen 8 Wochenkurse starten am **12.1.2016**

Späterer Einstieg möglich!

AWO Bittermark, Sichelstraße 22

Info's und **Anmeldung** unter:

[manupilates@aol.com](mailto:manupilates@aol.com)

Tel:01776112018

Kosten 10 Termine 50,-