



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Pilates□(auch nach der Rückbildung)  
8 Einheiten**

**Di 21.03.2023, 9.00 - 10.00 Uhr**

**Ort:**

Burghausen, Evang. Freikirche, Burgkirchener Str. 139, 84489 Burghausen

Beim Pilates steht der Beckenboden im Zentrum der Übungen. Gerade die Körpermitte wird aktiviert und trainiert. Nicht nur direkt, sondern auch indirekt durch die vielen unterstützenden Muskeln, die z.B. bei Balanceübungen ebenfalls mittrainiert werden. Zu dem reduziert Pilates Stress, fördert Konzentration, Flexibilität und macht auch noch Spaß.

Weitere Termine, Kurse und Informationen unter: [www.hebamme-burghausen.de](http://www.hebamme-burghausen.de)

**Referent/in:**

Nicola Bader

**Kosten:**

125 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 10.03.2023

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)