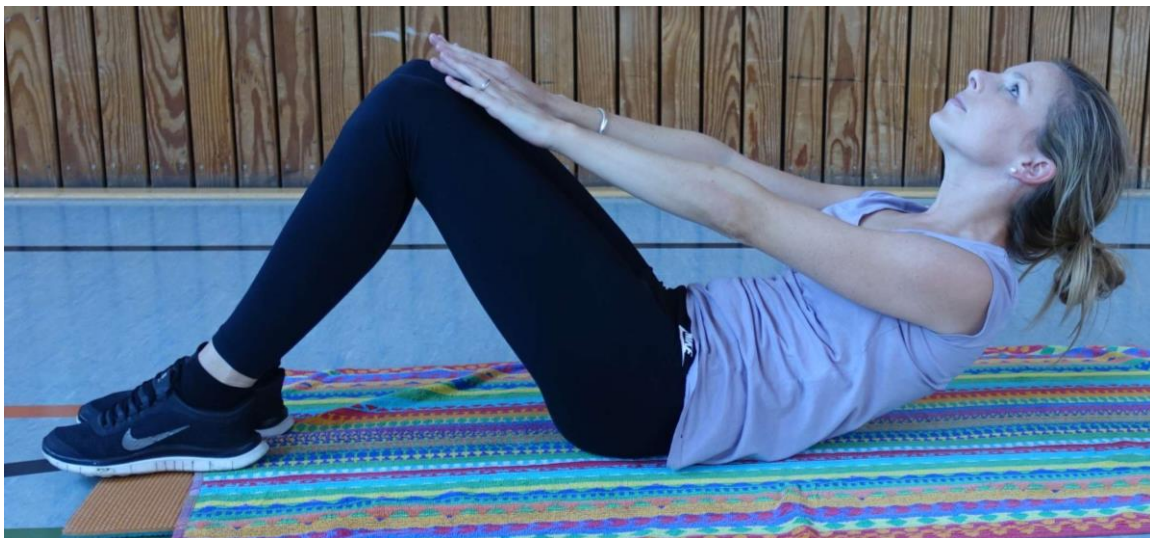


Neues Sportangebot des TV Bruchenbrücken
ab dem 15. September 2018

Pilates-Kurs

Samstags 14.30 Uhr
in der Mehrzweckhalle Friedberg-Bruchenbrücken

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik einmal anders. Für jedes Alter. Nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer!



- Sanfte und konzentrierte Gymnastik nach Josef Pilates.
- Mit fließenden Bewegungen die Rumpfmuskulatur stärken und stabilisieren.
- Durch Dehnen und Kräftigung eine optimale Balance und Beweglichkeit erreichen.
- Bewusst Atmen und die Spannung des Körpers kontrollieren.

