

# Pilates



Am **Donnerstag, 16. Januar 2020** startet der nächste Pilates-Kurs unter der Leitung von Heidrun Schadl, Pilatustrainerin, bei der DJK Schwabhausen.

Diese Gymnastikmethode wurde um 1930 von Joseph Pilates, einem nach Amerika ausgewanderten Deutschen, entwickelt. In den letzten Jahren wurde Pilates wieder neu belebt, modernisiert und dem aktuellen Stand der Wissenschaft angepasst.

Ein paar **Zitate** von Joseph Pilates:

„Man ist so alt, wie sich die Wirbelsäule anfühlt.“

„Wer mit 30 Jahren steif und unbeweglich ist, wirkt alt. Wer mit 60 Jahren noch elastisch und stark ist, wirkt jung.“



## **Fortgeschrittene:**

18.00 – 18.45 Uhr

## **8 Termine:**

16.01., 23.01., 30.01., 06.02.,  
13.02., 27.02., 05.03., 12.03.

## **Bitte mitbringen:**

- warme Socken
- bequeme Hose + Trainingsjacke
- Handtuch

## **Kursgebühr:**

20,- € für DJK Mitglieder

Bitte vorab **Anmeldung** bei

Heidi Schadl (Tel. 08193/99 80 46).



Auf euer Kommen freut sich

*Heidi*

