

# Fit und gesund MG e.V.



## Pilates-Kurs mit Renate Ehrmann

Fit und gesund MG e.V.  
Erzbergerstr. 80  
41061 Mönchengladbach  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

### Pilates-Kurs mit Renate Ehrmann:

Renate hat eine umfangreiche Ausbildung im Bereich Pilates absolviert und jahrelange Praxiserfahrungen. Sie macht das mit viel Begeisterung und Fachwissen.

Ihr wolltet schon immer einen Gesundheitssport betreiben und in einer kleinen Gruppe mit netten Sportkolleginnen/-kollegen aktiv etwas für den Muskelaufbau und Stärkung von Body & Mind tun. Außerdem Stress abbauen und die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen? Dann ist das genau der richtige Kurs für Euch:

### **Pilates**

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist und ist eine „Stärkung für die Körpermitte“. Trainiert werden vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung verantwortlich sind.

Es verbessert die Körperhaltung und Wahrnehmung, korrigiert Haltungsfehler und lindert Verspannungen. Durch gleichzeitiges Kräftigen und Dehnen kommt es zu einer verbesserten Beweglichkeit, Atmung und Bewegung werden bei Pilates koordiniert.

### **Die Zielgruppen:**

Alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.  
Ideal für Sporteinsteiger

### **Ausrüstung:**

Sportkleidung, evtl. rutschfeste Socken

### **Termin:**

vom 11.10. bis 29.11.2018  
donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr  
8 Termine à 60 Min.

### **Ort:** Seminarräume

Erzbergerstr. 80  
41061 Mönchengladbach

### **Kursleitung:**

**Renate Ehrmann**

B-Trainerin HKS und Pilates-Trainerin

### **Teilnehmerzahl:**

6 – max. 8 Personen

(Belegung des Kurses nach Eingang der Anmeldungen)

### **Kosten: 59 Euro p.P.**

**Auskunft und Anmeldung unter:**  
mobil 0163 7884555

**Email: [info@fitundgesund-mg.de](mailto:info@fitundgesund-mg.de)**

**Weitere Informationen unter:**  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)