



für alle. draußen. kostenfrei  
komm und mach mit!

# PILATES

## eine Reise für Körper und Geist

vom 15. Juli bis 30. September 2022

im Park der Villa Leonhart  
Clemens-August-Straße  
53639 Königswinter (Altstadt)

jeweils freitags von 18 bis 19 Uhr

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft bei der Stressbewältigung.

Pilates ist für Jedermann und für Jedefrau geeignet.

Schnapp Dir Deine Matte und komm zu unserem Work-out!

Bringe eine positive Einstellung mit, Dir was Gutes zu tun. Dann werden sich Dir die positiven Effekte des Pilatetrainings offenbaren.

Der TV Königswinter bietet diese Übungsstunde im Rahmen der Aktion „Sport im Park“ des Kreissportbundes Rhein-Sieg e.V. an.

TV Königswinter  
Hauptstraße 311  
53639 Königswinter

02223 / 28772

<https://tv-koenigswinter.de>

[geschaeftsstelle@tv-koenigswinter.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-koenigswinter.de)