



für alle. draußen. kostenfrei
komm und mach mit!

PILATES

eine Reise für Körper und Geist

vom 19. Mai bis 29. September 2023

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 Pilatestrainings 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