



# PILATES

Pilates ist ein sanftes und intensives Körpertraining, das bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Es werden tiefe Muskelschichten trainiert, die den Stütz- und Haltungsapparat aufbauen. Die Muskeln werden gedehnt, gekräftigt, der Kreislauf angeregt und Stress reduziert. Pilates hat zum Ziel, einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Getränk mit.

Kursleitung: Klaudia Urban

Ort: **Gerersdorf** - Volksschule

Beginn: Do. 22.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr (12 x)

Beitrag: € 84,00

**Anmeldung: 0 33 22/ 43 129, [guessing@vhs-burgenland.at](mailto:guessing@vhs-burgenland.at)**

Weitere Angebote finden Sie im Kursprogramm bzw. auf unserer Homepage [www.vhs-burgenland.at](http://www.vhs-burgenland.at)!  
Beachten Sie auch unser Online-Angebot!

**Volkshochschule Güssing, 7540 Güssing, Schulstraße 6**

tel. 0 33 22/ 43 129, e-mail: [guessing@vhs-burgenland.at](mailto:guessing@vhs-burgenland.at)