

## **PRESSEMITTEILUNG - 03 -**

**Datum 07.01.2020**

### **Das neue Programmheft ist da Kreisvolkshochschule mit vielfältigen Angeboten**

Das neue Programmheft der Kreisvolkshochschule Prignitz ist fertig und ist in allen Stadtinformationen, Gemeindeverwaltungen sowie in der Kreisverwaltung erhältlich. Zum Thema Gesundheit wird darin auch ein neuer Pilates-Kurs in Wittenberge angeboten.

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es handelt sich um ein effektives Training mit komplexen Übungen. Dabei werden vor allem die Beweglichkeit, aber auch die Kraft bzw. Kraftausdauer und Körperkontrolle geschult. Pilates trainiert den Körper in seiner Gesamtheit und die beansprucht alle Muskeln gleichmäßig. Dadurch lernt man seinen Körper neu kennen und schärft das Bewusstsein, mit diesem achtsam umzugehen.

Wittenberge: 29.01.2020 bis 11.03.2020

19:45 – 20:45 Uhr, jeweils Mittwoch

Anmeldungen bitte unter:

KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713126

Geschäftsstelle Pritzwalk, Tel. 03395/700746

oder [kvhs@lkprignitz.de](mailto:kvhs@lkprignitz.de)