



### **Pilates**

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. Durch Pilates lernt man seinen Körper neu kennen und schärft das Bewusstsein, mit diesem Körper achtsam umzugehen.

Termine:	06.09.2021 – 06.12.2021 (Montag) in Wittenberge	18.30 – 19.30 Uhr
	06.09.2021 – 06.12.2021 (Montag) in Wittenberge	19.45 – 20.45 Uhr
	08.09.2021 – 08.12.2021 (Mittwoch) in Wittenberge	19.45 – 20.45 Uhr

### **Anmeldungen bitte unter:**

KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713753 oder 03876/713126  
oder [kvhs@lkprignitz.de](mailto:kvhs@lkprignitz.de)