

Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alltag – Pilates-Schnupperstunde

mit **Pamela Herzog**, Pilatetrainerin, dipl. Fit-/Wellnesstrainerin, Ernährungstrainerin

- **Wann: Donnerstag, 17. September 2026, 9 Uhr (ca. 1 Stunde)**
- **Wo: Gasthof Höller-Mang**
- **Unkostenbeitrag: Euro 10,-**

Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und deine Trinkflasche mitbringen.

Pilates kann Muskelverlust verhindern, die Balance verbessern und das Risiko von Stürzen senken. Es fördert auch die Flexibilität, was alltägliche Aufgaben wie Bücken oder Treppensteigen erleichtert, und kann sogar die geistige Gesundheit durch achtsame Bewegungen unterstützen.

Diese Eigenschaften machen Pilates besonders empfehlenswert als Sport im fortgeschrittenen Alter. Probier`s aus und mach mit!

Gemeinsam etwas Gutes für die Gesundheit tun!

Anmeldung bei Christine Dorfner: 0664/521 48 39

Anzahl Teilnehmer: mind. 8 und max. 15