

Neu ab Februar im SVD Pilates mit Sabine

Der SV Dreieichenhain (SVD) möchte die Trendsportart „Pilates“ anbieten. Die einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen trainiert die tiefliegende Längsmuskulatur, die für einen schmalen Körper und eine gute Haltung sorgt. Pilates macht schön, schlank und geschmeidig. Die Übungen bewirken eine gute Haltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken und Beckenboden. Pilates ist ein effektives Figurtraining und sorgt für perfekte Kräftigung.

Ab Dienstag, den 08.02.2011, 20.30 Uhr – 21.30 Uhr wird Sabine Stingel Lipp diesen Kurs in der Turnhalle der Ludwig Erk Schule in Dreieichenhain für alle Altersklassen anbieten. Der Kurs sollte auch Eltern mit Kleinkindern, sowie solche, die spät aus dem Geschäft kommen und sich sportlich betätigen wollen, ansprechen.

Neue Mitglieder kommen einfach vorbei und machen mit. Jeder Kurs umfasst 10 Stunden und kostet 35.--€ für Nichtmitglieder. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Auskunft erteilt Erika Stefanski, Tel.: 06103-981423