

Durch regelmäßiges Pilates-Training können die körperliche Beweglichkeit erhöht, die Muskulatur in wichtigen Bereichen gestärkt und die innere Ausgeglichenheit gefördert werden. Der Begründer dieser Methode, Joseph Pilates, zielt dabei ab auf den - auch im christlichen Menschenbild wichtigen – Einklang von Geist, Seele und Körper. Die Übungen erfordern deshalb auch hohe geistige Konzentration und Rücksicht auf die eigene Befindlichkeit, um mit meist kleinen, sehr gezielten Bewegungsabläufen beharrlich und zugleich achtsam den eigenen Körper neu entdecken, verstehen und auf gesunde und wohltuende Weise trainieren zu lernen.

Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Buchbar im Sechserblock.

### **Beginn:**

Donnerstags im Heilig-Geist-Saal:  
Pilates 18.00-19.00 Uhr  
Pilates 19.00-20.00 Uhr  
Yoga 20.00-21:15 Uhr

- Bitte bei der Kursleiterin anmelden & Termine bestätigen lassen. -

### **Ort:**

Heilig-Geist-Saal, Rauhofweg 3,  
78479 Insel Reichenau (Mittelzell)

### **Infos & Anmeldung:**

Christine Goulding, Lehrerin für Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Bodytoning, Poweryoga & Tai Bo

(ggf. spezielle Kurse, je nach Bedarfsmeldungen!)

Fon 07531-699921, E-Mail: christinegou@hotmail.com

Ev. Pfarramt Tel.: 07534/91 007, E-Mail: info@heiliggeistkirche-reichenau.de

Erwachsenenbildung in der Evangelischen Landeskirche in Baden