

Leitung: Maria Pressl

„Gesunde Gemeinde“: St. Kanzian am Klopeiner See

Gemeinde/Schule/Kindergarten/Verein: Fit For Fun Sportunion Südkärnten.

Termin: Montags um 7:00 Uhr. **Beginn:** 09.06.2025 **bis Ende September 2025**

FIT FOR FUN Sportunion Südkärnten

Aktives Erwachen mit Pilates flow.



Ausrüstung: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk

Wann: **Montags: 13 Einheiten – Beginn am 09.06.2025**
Wetterbedingte Absagen möglich

Treffpunkt: Am Strand von See- / GenussHotel Silvia, Westuferstraße 26,
9122 St. Kanzian am Klopeiner See

Dauer : **Beginn: 7h00 - ca. 1 Std.**

Kosten: **3,00 Euro pro Tag oder 30,00 Euro Gesamt**

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte.

Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit.

Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker.

Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

**Der Verein übernimmt KEINE Haftung.
KOMM SEI DABEI**



Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ statt und wird vom Amt der Kärntner Landesregierung - Abteilung 5 Gesundheit und Pflege finanziell unterstützt.