

Pilates



Zielgruppe: Mitarbeiter/innen aus allen Bereichen

Kursleitung: Natalie Koch

Pilates stärkt die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und unterstützt damit eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Im Zusammenspiel von Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung verbessert das Training Koordination, Haltung, Kraft und Beweglichkeit.

Der Kurs findet **außerhalb** der Arbeitszeit statt und ist für Mitarbeiter/innen von ESWE Verkehr **kostenfrei**.

Bitte bringen Sie entsprechende Sportkleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch mit!