

## **PRESSEMITTEILUNG - 60 -**

**Datum 11.03.2020**

### **Neuer Kurs an der KVHS Pilates in Wittenberge**

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es handelt sich um ein effektives Training mit komplexen Übungen. Dabei werden vor allem die Beweglichkeit, aber auch die Kraft bzw. Kraftausdauer und Körperkontrolle geschult. Durch Pilates lernt man seinen Körper neu kennen und schärft das Bewusstsein, mit diesem Körper achtsam umzugehen.

Wittenberge:                    25.03.2020 bis 03.06.2020                    19:45 – 20:45 Uhr, jeweils Mittwoch

Anmeldungen bitte unter:

KVHS Prignitz, Geschäftsstelle Perleberg, Tel. 03876/713126  
oder [kvhs@lkprignitz.de](mailto:kvhs@lkprignitz.de)