

# Pilates

**Ein Programm für einen starken Rücken – speziell weiterentwickelt für ältere Erwachsene**  
Die wesentlichen Prinzipien sind **Konzentration, Koordination, Zentrierung und Entspannung**.  
Pilates stärkt das **Körperzentrum**, also die **tiefliegenden Muskeln**, vor allem **Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur**.  
Alle **Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt** – also **extrem gelenkschonend**.

**Kursleitung:** Ingrid Czieczor - staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

**Wann:** **Mittwoch, 18:00 h – 19:00 h**

**Start:** **06.10.2021**, Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50

10 Termine pro Quartal

**Info + Anm:** Telefon 0221 - 42 10 23 30  
E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)