



# Pilates

- ✓ Ausgleich zum Alltag
- ✓ Stärkt die Körpermitte
- ✓ Fördert die Beweglichkeit
- ✓ Verbesserung der Körperhaltung

**JETZT NEU:**  
**10er Karten**  
für alle Kurse von  
„Fitness & Gesundheit“

*Für Einsteiger und  
Fortgeschrittene geeignet!*

## **Jeden Mittwoch**

*14:00 – 15:00 Uhr  
Gymnastikhalle K2*

*und*

*17:00 – 18:00 Uhr  
Kursraum, Sportanlage*

*Für Mitglieder des  
Kurssystems inklusive.  
Teilnahme auch mit  
10er Karte möglich.*

Mehr Informationen:  
LSV Geschäftsstelle  
Gebäude 113  
Tel: 5070 2919  
hamlsv@lht.dlh.de

