



# Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

PilaBalance ist ein kleines Unternehmen, das sich dem ganzheitlichen Ansatz von Pilates, Fitness, Gesundheit, Individualität, Entspannung und Wellness widmet. Die Kursleiterin, Geesche Bals-Breuckmann, glaubt daran, dass ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Körper und Geist die Grundlage für ein gesundes und erfülltes Leben bildet.

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining. Die beliebte Trainingsmethode hilft dabei die Muskulatur zu kräftigen, die Flexibilität zu verbessern und die Körperhaltung zu optimieren.

## Es geht weiter....!

Bereits im Herbst/Winter 2023 ist eine neue Pilatesgruppe entstanden und es geht weiter!

↪ **montags (ab 08.01.24)**  
von 18.15-19.30 Uhr

im Kindergarten St. Antonius, Ammeloe (Dorfstr. 2)

Es können bei der Kursleiterin 5er (50€) oder 10er (95€) Karten erworben werden!

### Anmeldungen:

per E-Mail an [info@pila-balance.de](mailto:info@pila-balance.de)

### Mitzubringen:

eine Sportmatte, ein großes Handtuch,  
ein kleines Handtuch und ein Getränk

Gerne vermitteln wir Fahrgemeinschaften!

Dieser Kurs wird in Kooperation vom "kath. Familienzentrum Hamaland" mit "PilaBalance" angeboten und von Geesche Bals-Breuckmann, einer erfahrenen, qualifizierten Pilates-Instruktorin und Wellness-Therapeutin durchgeführt.

**PilaBalance**  
PRÄVENTIV | INDIVIDUELL | PROFESSIONELL



KATH. FAMILIENZENTRUM  
**HAMALAND**  
ST. ANTONIUS • ST. BRUNO • ST. NIKOLAUS