

## **Pilates + Yoga + Zumba**

### **Neue Kurse bei SKG Gablenberg**

**Pilates**, ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden Muskeln gestärkt, geformt und gedehnt. Die Haltung verbessert, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Auf sanfte Weise werden die tiefliegenden Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum gekräftigt.

**Beginn: 26. September 2019 im Gemeindesaal Bruder Klaus  
Albert-Schäffle-Str. 10, 70186 Stuttgart**



### **Mehr Ruhe und Energie mit Yoga!**

Neue Kraft schöpfen, lernen mit Stress in Beruf und Alltag besser umzugehen, das Leben bewusst genießen ... Yoga hilft uns dabei.

Yoga stärkt und energetisiert unseren Körper und Geist.

Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe und ein Gefühl von Zufriedenheit stellt sich ein. Wir können dem Alltag wieder offener und gelassener begegnen.

Yoga ist eine indische ganzheitliche Lebensphilosophie, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Ziel im Yoga ist es nicht, möglichst schnell und ehrgeizig in die einzelnen Haltungen (Asanas) zu kommen, sondern sich mit seinem Atemrhythmus zu bewegen und die Übungen nach den eigenen physischen Fähigkeiten auszuführen.

**Beginn: 24. September 2019 in der Albert-Gemrig-Halle  
Albert-Schäffle-Str. 6, 70186 Stuttgart**



### **Zumba**

Der neueste Trend aus den Fitnessstudios heißt „Zumba“. Die Fitness-Neuheit aus Kolumbien enthält Schritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia. Es verbessert die Koordination sowie die Ausdauer.

Die Zumba-Schritte sind leicht zu lernen und man muss keine tänzerischen Vorkenntnisse besitzen. Im Gegensatz zu Aerobic muss man sich bei Zumba keine komplizierte Choreografie merken. Dank der mitreißenden Musik vergeht die Zeit wie im Flug. Nehmen Sie sich vor, Ihre Couch von nun an regelmäßig für eine Zumba-Stunde zu verlassen!!!!

**Einstieg immer möglich: Fuchsrainschule  
Gablenberger Weg 25, 70186 Stuttgart**



**Lust bekommen – dann anmelden und mitmachen!!!!!!!!!!!!!!**

**Anmeldung:**

**SKG Geschäftsstelle Gabi Hezinger  
Tel.: 0711/4687823 oder [info@skg-gablenberg.de](mailto:info@skg-gablenberg.de)**