

Neues zusätzliches Pilates-Format am Freitag - Start: April

Liebe Mitglieder & Freunde des Vereins,

im April starten wir mit einem neuen Pilates-Format, bei dem Alter keine Rolle spielt!



Pilayomy Balance - Bewegung, die möglich ist

Für alle, die nicht (mehr) auf die Matte können oder unsicher beim Gehen sind.
Wir trainieren im Stand oder auf dem Hocker - sicher, ruhig und effektiv.

- ✓ Gleichgewicht & Sturzprophylaxe
- ✓ sanfte Kräftigung
- ✓ bessere Koordination
- ✓ Atem & Körperwahrnehmung

Auch geeignet bei:

- Bewegungseinschränkungen
- Gelenkproblemen
- nach längerer Pause

Bewegung darf leicht sein. Und trotzdem wirken. Jetzt informieren und anmelden.

Betreut wird „Pilayomy Balance“ von unserer Trainerin Romy Richter. Ihr regelmäßiges Fortbildungsprofil wurde kürzlich durch „Senioren Pilates“ ergänzt. Wir setzen es direkt um.

Start: Freitag, 10.04.2026 16.00 bis 16.45 Uhr

Anmeldung via info@sc-rotweiss.de oder eintragen in die Liste am Empfang.

Preis für 10 Einheiten: 40,00 € für Mitglieder
70,00 € für Nicht-Mitglieder

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.