

Pilates

Für Frauen und Männer jeden Alters

Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18:00 – 19:15 Uhr
Wo:	TB Sporthalle
Umfang:	6 Einheiten á 75 Minuten
Kursstart:	15.01.2025 – 26.02.2025

Pilates ist ein systematisches ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Pilatestraining verfeinert die körperliche Balance von Mobilität und Stabilität.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Gelenke geschont werden. Die Übungen sorgen für ein neues Selbstgefühl und einen gesunden Körper, denn Pilates ist ein Training, das Konzentration und Aufmerksamkeit erfordert.

Übungsleiterin:
Petra Mann

Nähere Informationen und Anmeldung:

E-Mail: info@tb-beinstein.de

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>