

Pilates am Abend

Für Frauen und Männer jeden Alters

Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	16:45 – 17:55 Uhr
Wo:	Beinsteiner Halle
Kosten:	Für Mitglieder 37,50 €, für Nichtmitglieder 68,80 €
Umfang:	10 Einheiten á 55 Minuten
Kursstart:	16.09. – 09.12.2021

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:

Susanne Pompe-Holzwarth

Nähere Informationen und Anmeldung:

E-Mail: phtsusanne@gmx.de

Telefon: 071 51-3 58 44

oder unter 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>