

Pilates beim TSV

Abteilung Fit & Gesund

Sparte "Pilates"

Wann: **Freitags**
Uhrzeit: vormittags im 5 Wochen Turnus
Ort: Gymnastikraum TSV Sportheim

Leitung: Marie-Luise Langbrandner
Teilnehmer: **Damen jeden Alters**

In 5-wöchigen Kursen bietet der TSV mehrmals im Jahr (d.h. immer zwischen Schulferien) ein Pilates-Training für Anfänger und Fortgeschrittene an.

Die Trainingsmethode nach Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem besonders die tief liegenden kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine aufrechte Körperhaltung sorgen sollen, angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen und Stretching. Grundlage aller langsam, fließend und gelenkschonend ausgeführten Übungen ist eine bewusste Atmung und die Kräftigung der in der Körpermitte liegenden Stützmuskulatur rund um die Wirbelsäule und des Beckenbodens. Pilates ist für jedermann geeignet, ungeachtet des Fitnesszustandes.

Die Ankündigung für die Kurse ist in der MZ unter Deuerling, TSV-Pilates zu finden oder telefonisch unter 09498/1860 zu erfragen.



Ansprechpartner:

Marie Luise Langbrandner
Tel. 09498-1860

[Mail:](#)