



mehr
als nur
Sport!



Am Donnerstag den 19.09.19 beginnt ein neuer Gesundheits - Sportkurs des TSV Ebergötzen

P I L A T E S

Es ist der Geist, der den Körper formt (Josef Pilates)

Kurs-Nr.
06 / 19

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Ziel, die Körperstruktur zu überarbeiten. Auf sanfte Weise werden die tief liegenden Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Langsame und kontrollierte Bewegungsabläufe sowie die besondere Atemtechnik führen dem Körper Energie zu. Haltungsprobleme werden verbessert, Körperbewusstsein entwickelt und die Funktionalität des Körpers erhöht. Die Pilates-Methode ist ein sehr effizientes Training welches Body & Mind verbindet.



Die Teilnahme kann im Bonusheft der Krankenkassen eingetragen werden.

Dauer: 8 Std. - jeweils Donnerstag 19:30 – 20:30 Uhr

Kosten: Vereinsmitglieder : 8,- € (nur Mtgl. TSV Ebergötzen)
Nichtmitglieder : 28,- €

Leitung: Sabina Kunze Fach-ÜL für Präventionssport
DTB Pilates Trainerin

Infos und Anmeldung über Sabina Kunze 05507 – 97 93 891 und
sportbina@googlemail.com oder tsv-ebargoetzen@t-online.de

Wir empfehlen eine Voranmeldung für diejenigen, die sicher teilnehmen möchten.