

# **Mit Pilates fit, beweglich und gesund durch den Winter**

## **- Neue Kurse beim TSV**

Pilates ist mehr Sport als man denkt!

Pilates-Training ist ein sanftes aber überaus wirkungsvolles System aus Dehn- und Kräftigungsübungen und ist längst ein Renner!

Mit diesem von Joseph H. Pilates erfundenen und entwickelten außergewöhnlichen Workout werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert und Flexibilität sowie das Gleichgewicht erhöht. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt.

Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker.

Die Bewegungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bewegen und Denken gehören dabei zusammen.

**Machen Sie mit und profitieren Sie von Pilates!**

**Die neuen 10-wöchigen Kurse starten in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Donnerstag, den 07.01.16 von 17:30 - 18.30 Uhr und am Dienstag, den 12.01.2016 von 10.15 - 11.15 Uhr .**

Nähere Informationen für Interessierte gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Email [info@tsv-krainhagen.de](mailto:info@tsv-krainhagen.de) sowie auch bei der Übungsleiterin Cornelia Haase unter der Tel.-Nr. 05724 / 3601. Anmeldungen nehmen beide sehr gerne entgegen.