



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---



**Fit, beweglich und gesund durch den Alltag**

## **PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Neue Kurse beim TSV Krainhagen e.V.**

**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.**

**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 8-wöchigen Kurse starten für Anfänger und Fortgeschrittene:**

- **Donnerstag, den 04.08.2016 um 17:30 – 18:30 Uhr**
- **Dienstag, den 09.08.2016 um 10:15 – 11:15 Uhr und**

**in der Vereinshalle des TSV Krainhagen.**

Die Kosten betragen für Nichtmitglieder € 3,50/Std. und Mitglieder € 2,-/Std.

**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.**