

## **PILATES für Fortgeschrittene**

### **Neuer Kurs beim TSV Krainhagen e.V.**

PILATES ist eine sanfte aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. 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. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung ohne sie zu belasten.

Der neue Kurs startet für Fortgeschrittene Dienstag, den 16.09.12 um 10.15 - 11.15 Uhr oder auch Mittwoch, den 17.09.12 um 20.00 - 21.00 Uhr in der Vereinshalle des TSV Krainhagen. Die Kosten betragen für Nichtmitglieder € 3,50/Std. und Mitglieder € 2,-/Std. und können auch von den Krankenkassen übernommen werden. Infos gibt es bei Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Cornelia Haase unter 05724-3601 oder direkt vor Ort.

