



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Fortlaufende Sparte im TSV Krainhagen e.V.

## After Work >PiDaRe< Pilates-Dance-Relax

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Nicole Vollmer - Furchbrich eine qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin einsetzen zu können. Nicole Vollmer – Furchbrich ist Inhaberin der Übungsleiterlizenz C und seit langen Jahren eine äußerst erfahrene Übungsleiterin. Sie erweitert das sportliche Angebot des TSV um eine fortlaufende After Work Pilates-Dance-Relax – Sparte. Dieses ganzjährige Angebot soll Frauen im Alter zwischen 30 und 55 Jahren ansprechen.



Nicole Vollmer - Furchbrich

Die wöchentliche Doppelstunde beginnt im ersten Teil mit einem **Pilates** Training und ist eine tolle Alternative und Ergänzung zu vielen Kursen, wie z.B. zur Rückenschule, zum Beckenbodentraining und allen anderen Workouts. **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. **Pilates**-Vorkenntnisse wären von Vorteil.

Im zweiten Teil schließen dann einfache Elemente aus **Jazz- und Showtanz** an. Hier werden sanfte Bewegungen nach durchaus aktueller Musik und jede Menge Spaß getanzt. Die Stunde vergeht durch ihr abwechslungsreiches Programm wie im Fluge. Zum Ende der Doppelstunde kommt der Körper durch **Relaxen** zur Ruhe. Ein toller Ausklang eines arbeitsreichen Tages.

**Die fortlaufende Sparte startet am Donnerstag, den 08.01.2015 um 19:15 Uhr und findet dann immer donnerstags von 19:15 – 21:15 Uhr statt.** Ansprechpartner sind Nicole Vollmer – Furchbrich unter 05751-919325 oder Heiko Heinz unter 05724-902421. Es ist keine Anmeldung erforderlich, man kann einfach kommen und mitmachen. TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen / OT Krainhagen (direkt am Sportplatz).