



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Neuer Kurs beim TSV Krainhagen e.V.

PILATES für Anfänger und Fortgeschrittene

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.

Die neuen 10-wöchigen Kurse starten für Anfänger und Fortgeschrittene:

- **Dienstag, den 06.01.2015 um 10:15 – 11:15 Uhr und**
- **Donnerstag, den 08.01.2015 um 17:30 – 18:30 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.

Anmeldungen sind erforderlich bei der Übungsleiterin Cornelia Haase unter 05724-3601.