



Pilates mit Michaela

Kursbeschreibung:

Hinter dem Begriff Pilates versteckt sich ein **sehr effektives Ganzkörpertraining**, welches vor allem die **tief liegenden Muskelgruppen** anspricht. Diese sind besonders wichtig für eine gesunde und korrekte Körperhaltung. Innerhalb einer Pilatesstunde wird der Körper in verschiedenen Phasen gekräftigt und gedehnt. Dies hat auch eine **Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und der tiefen Rumpfmuskulatur** zur Folge. Die verschiedenen Übungen werden kontrolliert und fließend ausgeführt. Dadurch ist Pilates auch **sehr gelenkschonend**.

Positive Effekte:

- Stärkung der (Tiefen-) Muskulatur
- Verbesserung der Kondition und Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmungsfähigkeit
- Verbesserung der Körperhaltung
- Gezielte Kräftigung des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur

Wann und Wo:

- 11x freitags, ab 6.10.2023 bis 15.12.2023 um 20:30 Uhr
- Säbener Halle

Kosten:

- Mitglieder: 2€ pro Stunde / gesamt 22€
- Nicht-Mitglieder: 9€ / gesamt 99€

Anmeldung:

- Über die Homepage des Turnerbundes <https://tsv-turnerbund.de/>