

# Body Balance

**Start: 02.10.20** Kurs 10 x 60 Min.

**Kursgebühr:** 39 €, für Mitglieder kostenlos

**Termine:**

**20-10-m:** Dienstags: 19:00 – 20:00 Uhr

**20-10-f:** Freitags: 18:00 – 19:00 Uhr

**Ort:** Gymnastikraum, Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

**Kursleitung:** Dr. med. Sigrid Adler-Reichel (C-Schein) und Sabine Stölzle (B- und C-Schein)

**Kurs Nr.**

**20-10-f**

**20-10-m**

Mit ausgewogenen, abwechslungsreichen Übungen aus den Bereichen von Pilates und Qi Gong steigern wir die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Kraft, die Koordination und die Körperwahrnehmung und bringen unseren Körper „ins Lot“.

Zum Einsatz kommen neben dem Schwungstab verschiedene Kleingeräte, wie Brazils, kleine und sehr große Bälle und Balance Pads. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Die Stunde ist für jedes Alter geeignet - Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene - als Alltagsausgleich u/o Ergänzung zu anderen Sportaktivitäten.

**Fragen und Anmeldungen an:** [kurse@tsgmaisach.de](mailto:kurse@tsgmaisach.de)