

Pilates, Faszientraining & mehr...

Neu

Start: 06.10.2023 Kurs 9 x 60 Min.

Kursgebühr: 33 €, für Mitglieder kostenlos

Termin: Freitags 18:30 – 19:30 Uhr

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

Kursleitung: Andrea Kempf, Dr. med. Sigrid Adler-Reichel

**Kurs Nr.
23-10i**

Die **Pilates-Methode** ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Körpermitte, vor allem von Beckenboden-, Bauch- & Rückenmuskulatur.

Wir üben konzentriert, präzise, kontrolliert und schulen dabei unsere Körperwahrnehmung. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm verbessert unsere Haltung, Körperspannung sowie Beweglichkeit und unterstützt unsere Gesundheit. Regelmäßiges Üben kann Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen lindern helfen. Je nach Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer schließen wir die Stunde mit einer Entspannung ab und gehen gestärkt ins Wochenende.

Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind willkommen, und finden einen Alltagsausgleich u/o eine gute Ergänzung zu anderen Sportaktivitäten.

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)