

# Pilates, Faszientraining & mehr ...

NEU!

**Wann:** ab 10.10.2025, 8x freitags, 18.30 – 19.30 Uhr

**Kosten:** 33 €, für TSG-Mitglieder kostenlos

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

**Trainer:** Andrea Kempf, Dr. med. Sigrid Adler-Reichel

## **Kursinhalte:**

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

Wir üben konzentriert, präzise und 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!

Als Alltagsausgleich und/oder Ergänzung zu anderen Sportaktivitäten.

Für Infos & Fragen an [Kurse@tsgmaisach.de](mailto:Kurse@tsgmaisach.de),

**Anmeldungen per Anmeldeformular** unter [www.tsgmaisach.de/kurse](http://www.tsgmaisach.de/kurse), Kurs 25-10a

