

Starten Sie aktiv in das neue Jahr und machen Sie sich im Kurs
gemeinsam mit Spaß
fit und vital!



Pilates

in Einbindung des faszialen Trainings mit Elke

Trainingsstart:

Dienstag 9.01.2018 20-21 Uhr

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gute und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. In diesem Kurs wird im Rahmen der Pilates-Methode das myofasziale Training mit eingebunden. Nicht nur die Muskulatur, sondern auch unsere Bänder, Sehnen, Gelenke, also unser Bindegewebe und damit das gesamte Netzwerk sollten gleichermaßen trainiert und verbessert werden, um einen geschmeidigen, federnden und flexiblen Bindegewebskörper zu bekommen und zu erhalten.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Es kann zu Verbesserung bei Beschwerden helfen und zu mehr Wohlbefinden führen.

Kurs mit 8 Terminen

dienstags von 20-21 Uhr, Vereinshalle Weikersburg

Kosten für TVW-Mitglieder 24 €

für TVW-Nicht-Mitglieder 40 €

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Infos: christine-wb@o2online.de