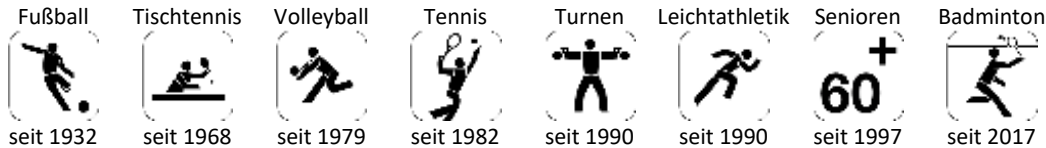


SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Pilates am Vormittag

Zielgruppe: Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Voraussetzung: Die Teilnehmer sollten über eine allgemeine Grundfitness (Ausdauer und Beweglichkeit) verfügen.

Trainingsinhalte: Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Im Zentrum stehen die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und unsere Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet.

Trainingsziel: Durch das Training wird unsere Haltung verbessert, der Körper wird beweglicher und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Charakteristisch für Pilates ist die langsame und atembegleitende Bewegungsausführung. Mit intensivem Stretching wird die Stunde beendet.

Trainingszeit: 1x pro Woche, montags von 19:00 Uhr- 20:00 Uhr

Aktuelle Kurstermine werden auf der Homepage www.spvgg-heroldsbach-thurn.de und im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch beim Übungsleiter erfragt werden.

Für Mitglieder der SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. und Nichtmitglieder wird je nach Anzahl der Kurstage eine Kursgebühr erhoben.

Treffpunkt: **Schulturnhalle**, Heroldsbach
Bitte rutschfeste Socken, Handtuch und Matte mitbringen!

Übungsleiter: Birgit Ehe-Ahlers
Tel.: 09190 995168
mobil: 0175 7755532
email: AhlersB@gmx.de

Eine Voranmeldung ist erwünscht und 1x Schnuppern erlaubt.

Ich freue mich auf euch 😊😊😊