

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



Pilates

Zielgruppe: Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

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: **Montag, 19.00-20.00 Uhr**
Aktuelle Kurstermine werden im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch bei der Übungsleiterin erfragt werden.
Für Mitglieder der SpVgg Heroldsbach/ Thurn wird eine Kursgebühr in Höhe von 20 Euro erhoben (10er Kurs).
Nichtmitglieder entrichten eine Kursgebühr von 40 Euro.

Treffpunkt: **Schulturnhalle Mittelschule, Heroldsbach**

Übungsleiterin: Birgit Ehe-Ahlers
mobil: 0175 7755532
Email: Ahlersb@gmx.de

Eine Voranmeldung ist erwünscht und 1x Schnuppern erlaubt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ich freue mich auf euch 😊😊😊