

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2017



gegründet 1932/50

Pilates

Zielgruppe:

Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse

Voraussetzung:

Die Teilnehmer sollten über eine allgemeine Grundlagenfitness (Ausdauer und Beweglichkeit) verfügen. Teilnehmen können **Mitglieder** des Sportvereins und **Nichtmitglieder**.

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.
Bitte Trainingsmatte, Pilates- bzw. rutschfeste Socken & gegebenenfalls Getränk mitbringen.

Trainingsziel:

Durch das Training wird unsere Haltung verbessert, der Körper 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 19:00-20:00 Uhr**
Es starten regelmäßig neue Kursblöcke, diese bitte bei der Übungsleiterin erfragen, 1x Schnuppern erlaubt
SpVgg Mitglieder: Kursgebühr: 20 EUR
Nichtmitglieder: Kursgebühr: 50 EUR

Trainingsort:

Sportheim SpVgg Heroldsbach

Übungsleiterin:

Birgit Ehe-Ahlers, Tel. 0175 7755532
eheahlersb@gmail.com