



**TSV
Künzelsau**

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln.

Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert.

Im Pilates Training wird stets kontrolliert und konzentriert gearbeitet, wobei vor allem die präzise Ausführung der Übungen im Vordergrund steht. Im Laufe des Trainings verändert sich die Haltung, die Ausstrahlung und die Beweglichkeit.

- Wann:** Dienstag, 20. September 2016 (8x)
jeweils 19:30 – 20:30 Uhr
- Kursleiterin:** Michaela Erb, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Pilates Instructor
- Ort:** Sportheim Künzelsau
- Anmeldung:** Michaela_E87@web.de oder 0152 08536026 oder
www.michaela-erb.de
- Kosten:** 54 € TSV Mitglieder
64 € Nichtmitglieder

