

# Sanftes Pilates und mehr.....

## Mittelstufe, auch für Anfänger geeignet

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das die Wirbelsäule stärkt, die aufrechte Körperhaltung unterstützt und für ein gutes Körpergefühl sorgt.

Alle Bewegungsabläufe werden hier langsam und kontrolliert erarbeitet. Mit Hilfe der Konzentration ist die ganze Aufmerksamkeit völlig auf den Körper ausgerichtet, sodass alle Übungen mit ihrem Atemfluss begleitet werden. Das so genannte „Powerhouse“ reicht vom Brustkorb bis zum Becken, um Ihre stabile Mitte zu aktivieren.



**Dieser Kurs eignet sich für Anfänger, aber auch Wiedereinsteiger können hier ihr „Powerhouse“ neu entdecken.**

**Kursleitung:** Christine Streif,  
*Gesundheitstrainerin und lizenzierte Übungsleiterin mit Präventionsausbildung*

**Termine:** 10x montags, 7. Januar 2019  
immer von 18.00 – 19.00 Uhr



**Ort:** TVK- Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

➤ Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

**Kursgebühr:** 40,00€ für Mitglieder (Sonderbeitrag)  
50,00€ für Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)



Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-427649 oder per Email [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitte bald anmelden.