

# Pilates und mehr.....



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 sogenannte „Powerhouse“ reicht vom Brustkorb bis zum Becken, um Ihre stabile Mitte zu aktivieren.



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

**Termine:** 5 x montags ab dem 14. September 2020  
16:45 Uhr **Fortgeschrittene**  
18 Uhr **auch für Anfänger geeignet!**

5 x mittwochs ab dem 16. September 2020  
10:15 Uhr **Fortgeschrittene**

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

➤ Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

**Kursgebühr:** 22,50€ für Mitglieder (Sonderbeitrag)  
27,50€ für Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

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

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle per Email [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)