Pilates in der Mittagspause

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: 8x mittwochs ab dem 20.September 2023
12:00 – 12.45 Uhr

Ort: TVK- Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

- Bitte Handtuch, Rutschsocken und Fleecejacke mitbringen

Kursgebühr: 20,- € für Mitglieder *(Sonderbeitrag)*
56,- € für Nichtmitglieder *(Kurzzeitmitgliedschaft)*

Bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Anmeldung: nur über das Buchungsportal www.tv-kappelrodeck.de/ Kursangebote

Infos: TVK – Geschäftsstelle per Email geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de