

**BILDUNGSWERK SPORT UND DER TV LEMBERG laden ein:**

# **Pilates**

## **- Anfängerkurs -**

Die von Joseph H. Pilates bereits vor über siebenzig Jahren entwickelte Methode ist ein bewährtes und schonendes Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen. Es basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung, der idealen Kombination von Kraft und Beweglichkeit sowie der Konzentration auf jede kleinste Bewegung.

### **Inhalte der Kursmaßnahme:**

- ▣ Kräftigung und Stärkung der Körpermitte (Powerhouse)
- ▣ Haltungsgerechte Ausrichtung des Körpers
- ▣ Korrekte Atmung

### **Lernziele:**

- ▣ Kräftigung der Muskulatur - vor allem der Bauchmuskeln und der Muskeln rund um die Wirbelsäule
  - ▣ Haltungsverbesserung
  - ▣ Wahrnehmung für den eigenen Körper wächst
- Zunahme von Spannkraft und Elastizität

<b>Kursdauer:</b>	10.09. – 10.12.09
<b>Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 19:30 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	Schulturnhalle Lemberg
<b>Kursgebühr:</b>	Mitglieder            13 € Nichtmitglieder      32,50 €
<b>Kursleitung:</b>	Angelika Neuheisel
<b>Anmeldung/Info:</b>	<b>Angelika Neuheisel,</b> <b>Tel: 06331 - 40446</b> <b>Mail: geli.neuheisel@online.de</b>