

## Pilates am Vormittag

Für Frauen und Männer jeden Alters

Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	9:15 – 10:15 Uhr
Wo:	TB Sporthalle
Kosten:	Für Mitglieder 36 €, für Nichtmitglieder 66 €
Umfang:	12 Einheiten á 60 Minuten
Kursstart:	15.09.2020 – 08.12.2020

Für alle, die fit in den Tag starten und etwas Gutes für Körper und Geist tun wollen, gibt es den Pilates Kurs am Vormittag.

Der Kurs richtet sich grundsätzlich an alle, die interessiert sind. Die Idee, ihn an diesem Termin anzubieten, entstand aus der Überlegung, Eltern die Möglichkeit zu geben, morgens zu trainieren, um abends Zeit für die Familie zu haben. Um an dem Kurs teilnehmen zu können, gibt es keine speziellen körperlichen Voraussetzungen. Das Training orientiert sich an den Teilnehmern und Teilnehmerinnen.

### Pilates

Pilates ist ein nach Joseph Hubertus Pilates benanntes Fitness- und Gesundheitstraining. Alle Übungen sprechen den ganzen Körper an und sind auf eine besondere Weise geeignet, sich in ein gesundes Gleichgewicht zu trainieren. Pilates selbst nannte seine Methode des Körpertrainings "Contrology" und veröffentlichte 1945 ein Trainingsbuch mit dem Titel: "Return to Life Through Contrology". Meiner Erfahrung nach bewirkt die Methode genau das, nämlich einen Gewinn an Gesundheit und natürlicher Lebensenergie. Die Idee dahinter ist einfach: Ein Körper, der sich bewegt, ist gesund. Im klassischen Pilates ist genau das unser Ziel und unser Kriterium. Wir konzentrieren uns nicht auf unsere so genannten Schwachstellen, wir verlieren sie, indem wir unseren ganzen Körper in sein natürliches Gleichgewicht (zurück)trainieren. Und es ist das Verdienst von Pilates, dies konsequent gemacht, studiert und unterrichtet zu haben. Das Ergebnis hiervon ist eine Vielzahl effektiver Übungen, von denen wir einige in diesem Kurs kennenlernen und vertiefen werden.

Übungsleiterin: Ulrike Hartmann

Nähere Informationen und Anmeldung:

Bei der Trainerin Telefon 01 57 – 77 55 49 08 oder unter

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>