

**\*\* NEUER KURS \*\***  
**\*\* NEUER KURS \*\***



# PILATES

## Für Einsteiger Schnupperkurs

**Ab Donnerstag, 5. März**

Pilates ist ein gut durchdachtes Training, das den Körper in seiner gesamten Struktur erfasst und sinnvoll von den tief liegenden Muskelschichten nach außen durcharbeitet.

Pilates trainiert besonders die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Schonend wird jede Übung im Einklang mit der Atmung konzentriert, kontrolliert und fließend ausgeführt.

Durch das Training verbessert sich die Kondition, die Bewegungskoordination sowie die Körperhaltung.

Der Kurs ist für grundsätzlich für Jedermann geeignet, leiden Sie unter chronischen Schmerzen bitten wir um ärztliche Rücksprache im Vorfeld.

Zum Schnupperkurs bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste warme Socken, kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

### **6 Termine**

(5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 16.4.)

**Donnerstag 18.30-19.30 Uhr**  
**Festhalle Sennfeld**  
**Sportlereingang rechts**

30 EUR für TV-Mitglieder  
40 EUR für Nichtmitglieder

Der Kurs wird von T. Weigum (Pilatestrainerin) geleitet

Information & Anmeldung unter  
**06291-4159095**  
oder  
**verwaltung@tv-sennfeld.de**