Pilates

mit der Fitness-Abteilung des TSV Milbertshofen

+ + + Kursreihe September - Dezember 2018 + + +

Pilates gilt als "Wohlfühltraining", welches sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt. Die Übungen werden im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt, wobei die Bewegungen möglichst fließend und geschmeidig sind. Bei regelmäßigem Training werden Sie straffer, schlanker, entspannter und verbessern Ihre Haltung.
Pilates spricht alle tiefen und oberflächlichen Muskeln Ihres Körpers an, wobei im Fokus jeder Übung die Rumpfmuskulatur steht. Dieses Trainingssystem, das mehrere Hunderte von Übungen auf der Matte und an Geräten umfasst, ist kein neuer Fitnesstrend, sondern wurde bereits vor 100 Jahren vom deutschen Athleten Joseph Pilates entwickelt. Probieren Sie es aus und Sie werden merken, dass sich Pilates positiv auf ihr ganzes Wesen auswirkt!

Tag / Uhrzeit:

Montag 20.00 – 21.00 Uhr
(12 Termine / 17.09. – 10.12.2018)

Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr
(12 Termine / 18.09. – 11.12.2018) ***

Freitag 09.30 - 10.30 Uhr
(12 Termine / 21.09. – 14.12.2018)

Ort:

Mo/Di: Gymnastikhalle der Torquato-Tasso-Schule
(Zufahrt über Eduard-Schenk-Str.)

Fr: Gebr.-Apfelbeck-Halle

Kursleitung:

Montag: Ingrid Schliwa
Dienstag: *** steht noch nicht fest
Freitag: Marjatta Schramm

Preis: 10 Stunden: 85,- Euro

* Die 10 Stunden können auf 12 Termine aufgeteilt werden / Achtung: Kein Kurs in den Herbstferien (KW 44)

* Vereinsmitglieder des TSV zahlen nur 45,- Euro

Anmeldung: Geschäftsstelle des TSV Milbertshofen,
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de