

TSG Kronau Abteilung Breitensport

Ab 14. Januar 2022 startet der neue Pilates-Kurs

Die Teilnahme erfolgt momentan nach den Richtlinien BW mit 2G+

„Pilates“ ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Stabilisation sowie Aufrichtung der Körperhaltung. Die Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte. Verbunden mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen in Kombination mit der Atmung, sensibilisiert und schult Pilates die Körperwahrnehmung und fördert eine gute Allgemeinbefindlichkeit.

Du wirst die Trainingsprinzipien des Josef Pilates und ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm kennenlernen.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Ort: Gymnastikraum (hinter der TSG-Gaststätte)
Zeit: Freitag von 10.00h – 11.00h (insgesamt 12 Einheiten)
Kosten: 24,- € für TSG-Mitglieder / 48,- € für Nichtmitglieder
Eigene Isomatten mitbringen

Leitung und Anmeldung:

Brigitte Labudda, DTB-Trainer-Pilates

Tel.-Nr. 07255/3384 oder per email: brigitte-labudda@web.de

Wir freuen uns auf Sie, Ihre TSG Kronau