

## ***Zertifiziertes Angebot bei der TSG Kronau***

### **PILATES-KURS am 15. September 2023**

„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.

Neugierig geworden, Neu- oder Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

#### **Leitung und Anmeldung:**

Brigitte Labudda, DTB-Trainer-Pilates

Tel.-Nr. 07255/3384 oder per email: [brigitte-labudda@web.de](mailto:brigitte-labudda@web.de)

Wir freuen uns auf Sie, Ihre TSG Kronau