



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND



Pilates mit Erna

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das auf einer ganzheitlichen Herangehensweise beruht. Ähnlich wie im Yoga werden Bewegung und Atmung miteinander verbunden. Es werden einzelne Übungen bzw. Positionen trainiert, die den Rumpf stärken und den Körper mobilisieren.

Die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte ist die Basisidee der Pilates-Methode. Jede Übung erfordert volle Aufmerksamkeit, wird kontrolliert, fließend und mit richtiger Atmung ausgeführt.

*„Es bedarf nur eines Anfangs,
dann erledigt sich das Übrige.“*

*Erna Symanzig ist ausgebildete Yoga-Lehrerin
Der Kurs ist vom Deutschen Turnerbund mit dem „Pluspunkt Gesundheit“
ausgezeichnet.*

12 Wochen - Kurse - 75 Minuten/ Kosten 105,-€
Donnerstag 18:00 - 19:15 Uhr - TG-Turm 2. OG
Donnerstag 19:30 - 20:45 Uhr - TG-Turm 2. OG

*Bitte um online Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.
Infos über Erna Symanzig*

Email: Sport_Gesundheit@gmx.de oder Tel.: 06201-71822