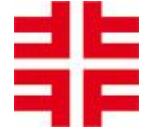




Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# Pilates

## für Rücken und Faszien-Fitness

**ab 7. Februar 2022**

Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes Trainingssystem bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer **die Rückenbeschwerden** entgegenwirken oder vorbeugen wollen. Unter Einbeziehung der Pilates Atmung, den klassischen und bewährten Pilates Grundübungen, die gezielt die Tiefenmuskulatur ansprechen, haben sie hier die Möglichkeit, Ihren Rücken zu stärken, ihre Haltung zu verbessern und Ihre Körpermitte zu festigen.

Die Kombination aus Beweglichkeits- und Krafttraining für Bauch, Rücken und Gesäß sorgt für einen schmerzfreien Rücken und einer aufrechten Körperhaltung.

Ergänzend fließen entsprechende Übungen des Faszientrainings mit ein.

Vorkenntnisse in Pilates sind von Vorteil aber nicht erforderlich.

Ort: Jahnturnhalle, Jahnstraße 8, 55124 Mainz-Gonsenheim  
Termine: **8 Termine ab 7. Februar 2022**  
Zeit: montags, 17.45 Uhr – 18.45 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 65,00 €, Gäste 80,00 €  
Kursleitung: Claudia Schiffter (DTB Pilates Kursleiterin)  
Anmeldung: [claudia.janssen95@arcor.de](mailto:claudia.janssen95@arcor.de) oder 0174-7308946  
Bitte mitbringen: dicke Socken und ein Handtuch, Getränk  
Parken: ausreichend kostenfreie Parkplätze vor der Halle