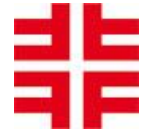




Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# Pilates

**für einen starken Rücken und Faszien Fitness**

**ab 06. Mai 2024**

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:          | <b>8 Termine ab 06. Mai 2024</b>                                                                                                   |
| Zeit:             | montags, 17.40 Uhr – 18.40 Uhr                                                                                                     |
| Gebühr:           | Mitglieder 60,00 €, Gäste 80,00 €                                                                                                  |
| Kursleitung:      | Claudia Schiffter<br>DTB 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention Haltung und Bewegung, DTB Rückentrainer,<br>DTB Pilates Kursleiter |
| Anmeldung:        | <a href="mailto:claudia.schiffter95@gmail.com">claudia.schiffter95@gmail.com</a> oder 0174-7308946                                 |
| Bitte mitbringen: | Socken, Handtuch, Getränk                                                                                                          |