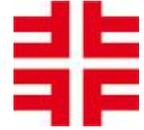




Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# Fit mit Pilates

## Starker Rücken, Kraft und Balance ab 22. September 2025

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 und des Balancetrainings mit ein.

Vorkenntnisse in Pilates sind von Vorteil aber nicht erforderlich.

|                   |   |
|-------------------|---|
| Ort:              | Jahnturnhalle, Jahnstraße 8, 55124 Mainz-Gonsenheim   |
| Termine:          | <b>10 Termine</b>   |
| Zeit:             | montags, 17.45 Uhr – 18.45 Uhr  |
| Gebühr:           | Mitglieder 75,00 €, Gäste 95,00 €   |
| Kursleitung:      | Claudia Schiffter<br>DTB 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention Haltung<br>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, Sporthandtuch, Getränk  |