



Pilates

mit Ann-Marie Ludwig

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Die Pilatesübungen fördern die Sensomotorik (Bewegungssteuerung und Bewegungsentwicklung), verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

- Stressreduktion
- Prävention & Haltung
- Kräftigung
- Beweglichkeit
- Koordination

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,
Sünderdorfkamp 22

Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: Dienstags, 18:00-19:00 Uhr

Ort: SVT Sportzentrum (Saal)

Kosten: Kategorie Bronze