

Neue Pilatesstunde am Donnerstag mit Diana Dose

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, sodass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,
Süderdorfkamp 22
Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Start: 18.10.2018
Zeit: donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
Ort: SVT Sportzentrum Seminarraum
Kategorie: Bronze