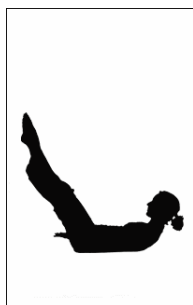




Gesundheitssport

Pilates am Mittwoch mit Kinderbetreuung

**Dauerangebot mit Zusatzkosten über 10er-Karte
jetzt neu auch am Mittwoch 10.30-11.30 Uhr**



Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr jedoch sehr gering.

Mittwochs von 9.30-11.30 Uhr bieten wir neu auch eine Betreuungsmöglichkeit für Kinder durch unsere FSJlerin Anisa an.

Beginn: 22.04.2009; Einstieg ist jederzeit möglich!

Zeit: Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Ort: Saal, Gesundheitszentrum

Leitung: Sandra Bruhn

Gebühr: 25 €/ 10er-Karte *zusätzlich zum Vereinsbeitrag*

Anmeldung (Bezahlung und Ausgabe einer 10er-Karte)
in der SVT- Geschäftsstelle, Tel. 30 00-0.

**SV-Tungendorf
von 1911 e.V.**

Süderdorfkamp 22
24536 Neumünster
Telefon: (04321) 3000-0
Fax: (04321) 3000-20
info@sv-tungendorf.de
www.sv-tungendorf.de