



Pilates



Dauerangebot mit Zusatzkosten über 10er-Karte

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.

Beginn: 05.05.2008

Zeit: Montag, 17.30-18.30 Uhr

Ort: Saal, Gesundheitszentrum

Leitung: Sandra Bruhn

Gebühr: 25 €/ 10er-Karte

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

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