

Bad Sodener  
Woche  
11.11.21

## Pilates neu gestartet bei der TSG Altenhain 1900

**Altenhain** (bs) – Seit Anfang des Monats findet bei der TSG Altenhain 1900 e.V. wieder das Sportangebot „Pilates“ statt. Termin ist – wie bisher – donnerstags von 19 bis 20 Uhr in der Kahlbachhalle (Mehrzweckraum 1. Obergeschoss), Kirchstraße 31. Pilates 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. Die TSG Altenhain un-

terrichtet Pilates nach den Grundlagenprinzipien: Entspannung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Atmung und fließende Bewegung.

Es gilt die 2G-Regel im eigenen Interesse. Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die TSG Mitgliedschaft erforderlich, zuzüglich einer Gebühr pro Einheit / flexible Teilnahme / KEIN Kurs. Weitere Infos unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder direkt bei der Kursleiterin Maria Knebel unter der Telefonnummer 0176-86965590, oder per E-Mail an [maria-knebel@gmx.net](mailto:maria-knebel@gmx.net).