



TSG Altenhain

Pfz 6.9.27

Pilates: Neustart ab 14.09.2023

Ab dem 14. September 2023 findet bei der TSG Altenhain 1900 e.V. wieder das Sportangebot „Pilates“ – mit neuer Trainerin – statt. Termin ist, wie bisher, Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr (1. Gruppe) und 19.10 bis 20.10 Uhr (2. Gruppe) in der Kahlbachhalle (Mehrzweckraum 1. OG), Kirchstraße 31 in Altenhain. Es ist für alle Erwachsenen geeignet, die Lust haben, Aussehen, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

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

1-2 Schnupperteilnahmen sind kostenfrei, anschließend ist die TSG-Mitgliedschaft (Erwachsene 78 €/Jahr) erforderlich, zzgl. einer Gebühr von 3 € pro Einheit / flexible Teilnahme / KEIN Kurs.

Weitere Infos unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei der Kursleiterin Anke Fischer, Tel.: 0163/3371653, E-Mail: info@ankefischer.eu