

Pilates bei der TSG Altenhain

HK M. 9. 27

Altenhain - Ab Donnerstag,
14. September, gibt es bei der
TSG Altenhain Pilates mit einer
neuen Trainerin. Termin ist, wie
bisher, Donnerstag von 18 bis 19
Uhr (erste Gruppe) und von 19.10
bis 20.10 Uhr (zweite Gruppe) im
Mehrzweckraum 1 in der Kahl-
bachhalle. Die Übungsstunde ist
für alle Erwachsenen geeignet,
die Lust haben, Aussehen, Kraft
und Beweglichkeit zu verbessern.

Pilates ist ein ganzheitliches
Körpertraining, in dem vor allen
die kleinen, aber meist schwäche-
ren Muskelgruppen angespro-
chen werden, die für eine korrek-
te 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.

Zwei Schnupperteilnahmen
sind kostenfrei. Weitere Informa-
tionen gibt es online unter
www.tsg-altenhain.de oder direkt
bei der Leiterin Anke Fischer, Te-
lefon 0163/3371653, E-Mail:
info@ankefischer.eu.

wm