

Pilates für Einsteiger

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fordert. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Die Verbindung von Körper & Geist vertieft das Körperbewusstsein und führt zu einem neuen Körpergefühl. Die Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte (Powerhouse) verbunden mit einer präzisen Übungsausführung unter Einsatz der bewussten Atmung.

Beim Pilatetraining wird ganz besonderer Wert auf die korrekte Übungsausführung, also die Bewegungsqualität gelegt. Aus diesem Grund bietet das FitKom nun einen Einsteigerkurs an, in dem die Basisübungen besonders intensiv erlernt werden können. Der Kurs richtet sich aber auch an Personen, die die Basisübungen wiederholen möchten oder aber gesundheitliche Einschränkungen (Rücken- und Gelenksbeschwerden) haben, die eine besonders korrekte Übungsausführung erfordern.

Nach dem Absolvieren des Einsteigerkurses ist man optimal vorbereitet, um an den bestehenden Pilateskursen teilzunehmen.

Konzept

- Kursleiterin:** Antje Schöter
Übungsleiterin Prävention
DTB Kursleiterin Pilates
- Beginn:** Donnerstag, 15.03.2012
10 feste Trainingstermine
9.30 – 10.30 Uhr
- Ende :** Donnerstag, 21.06.2012
- Hinweis :** In den Schulferien findet der Kurs nicht statt.
- Wo:** FitKom der Spvgg. Besigheim
Jahnstr. 9
Spiegelraum

Mitzubringen sind:

bequeme Sportkleidung, großes Handtuch.

Teilnahmebedingungen

1. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Der Kursbeitrag ist sofort mit der Anmeldung zu entrichten!
(Es erfolgt keine Bestätigung des FitKom)
2. Für die Durchführung des Kurses ist eine Teilnehmerzahl von 10 Personen erforderlich, wird diese nicht erreicht wird der Kurs abgesagt und sie werden von uns benachrichtigt.

Kursbeitrag

Mitglieder Spvgg.	50,00 Euro
Gäste	67,00 Euro

Für FitKom Ganztags- Vertragsmitglieder ist der Kurs frei!

Anmeldung ist unbedingt notwendig!

