



Fitness & Pilates - Kraft aus der eigenen Mitte

→ mit Lena Haaf

Bei Pilates-Übungen konzentrieren wir uns hauptsächlich auf unsere Körpermitte, Bauchmuskeln und Beckenboden. Zwerchfell und Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen freien Bewegungsfluss zu erreichen. Besonders die tiefliegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und schützt die inneren Organe.

Kontrollierte & fließende Bewegungen erhöhen die Beweglichkeit und beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig. Wir können die Muskeln stärken, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers steigern, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessern. Elemente aus klassischen Fitness-Übungen runden die Stunden ab und lassen uns neue Kraft für unseren Alltag schöpfen.

12 Termine, ab 14.09.2021, jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Für alle Kursteilnehmer, die an einem Yoga- oder Pilates- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 5 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 12 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

**Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen
Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €**

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!