



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 11.01.2022 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Die Präsenztermine werden als **Hybridkurs** angeboten, es kann auch von zu Hause aus mitgemacht werden! Der Kurs wird per Live-Stream aus dem ev. Gemeindehaus übertragen.

→ **BITTE BEI BUCHUNG UNBEDINGT ANGEBEN**, ob man online teilnehmen möchte!

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**