
Pilates

Termin	14. Juni 2014 14:00 – 17:00 Uhr
Beschreibung	<p>„Pilates“</p> <p>Der natürliche Weg, durch Bewegung zu Schmerzreduktion und körperbetontem Wohlbefinden zu gelangen.</p> <p>Die Pilates-Methode 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.</p> <p>2 UE für Anfänger (keine Pilates-Kenntnisse)</p> <p>2 UE für Mittelstufe (Basis-Pilates-Kenntnisse und 1 x wöchentliches Training ist Voraussetzung)</p>
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, alle Interessierten
Referentin	Sabine Steinhauer, Pilatetrainerin
Lizenzverlängerung	<p>4 LE für die Profile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness + Gesundheit Erwachsene • Fitness + Gesundheit Ältere • 2. Lizenzstufe Sport in Prävention • Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Iso-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken
Teilnehmergebühr	10,00 € mit Gymcard, 11,00 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder Bezahlung vor Ort