

## **Kurs-Angebot bei der TSG Kronau**

### **PILATES ab 03. Mai 2024**

„Pilates“ ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Stabilisation sowie Aufrichtung der Körperhaltung. Die Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte. Verbunden mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen in Kombination mit der Atmung, sensibilisiert und schult Pilates die Körperwahrnehmung und fördert eine gute Allgemeinbefindlichkeit.

Du wirst die Trainingsprinzipien des Josef Pilates und ausgewählte Übungen aus dem Mattenprogramm kennenlernen.

Neugierig geworden, Neu- oder Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

**Ort:** Gymnastikraum (hinter der TSG-Gaststätte)  
**Zeit:** Freitag von 10.00h – 11.00h insgesamt  
**Einheiten:** 10 x 60 Minuten  
**Kosten:** 20,- € für Vereinsmitglieder / 40,- € für Nichtmitglieder

#### **Leitung und Anmeldung:**

Brigitte Labudda (DTB-Pilateskursleiter)

Tel.-Nr. 07255/3384 oder per Email: [brigitte-labudda@web.de](mailto:brigitte-labudda@web.de)

Wir freuen uns auf Sie, Ihre TSG Kronau