

Pilates im Park

Dynamisches Pilates kombiniert Übungen aus Pilates mit fließenden Yogaelementen und Kräftigungsübungen.

Pilates strafft und kräftigt sämtliche Körperpartien. Durch den funktionellen Kräftigungsteil steigt auch der Energieumsatz. Das Pilates Training fordert neben dem Fokus auf die Rumpf- und Beckenmuskulatur jeden einzelnen Muskel, sodass am Ende einer jeden Einheit ein umfassendes Training aller Körperpartien stattgefunden hat. Die aktive-positive Körperhaltung und die neu gewonnene Beweglichkeit gibt es quasi noch on-top dazu! In fließenden dynamischen Bewegungen wird darauf geachtet, dass Körper und Atmung im Einklang sind und du mit viel Ruhe, aber trotzdem durch und durch effektiv deine Muskeln trainierst. So kannst du am Ende der Stunde mit einem zufriedenen Gefühl, neuer Energie und mehr Power nach Hause gehen.

Bitte Matte mitbringen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Kurstag: Mittwoch 21.06., 28.06., 05.07., 12.07. und 19.07.2023

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Kursort: Schurthplatz, Treffpunkt am Pavillon

Kursleitung: Luisa Faller

Kursgebühren: 20 €/ Kurs für Mitglieder der Leichtathletikabteilung
30 €/ Kurs für Mitglieder anderer Abteilungen und
Nicht-Mitglieder

Anmeldung: über unsere Homepage <https://www.tvn-leichtathletik.com>
Mit der Buchung des Kurses wird die komplette Gebühr fällig und wird innerhalb 2-3 Tagen abgebucht. Bei nicht Stattfinden wird der komplette Betrag rückerstattet. In der Buchungsbestätigung befindet sich ein Link, über den die Buchung verwaltet werden kann. Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten oder die Kursgebühren anteilig erstattet.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Die Speicherung der Daten erfolgt nach den aktuellen Vorschriften (DSGVO) durch unseren Buchungspartner <https://yolawo.de/datenschutz/>

Die Abteilung Leichtathletik haftet nicht für Schäden an Personen und Gegenständen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr