

# Turnverein 1891 Geislautern e.V.

## Gesunder Rücken mit

# PILATES

- PILATES ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.
- Grundlage aller Übungen ist das „Powerhouse“, die tiefliegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule.
- Die Beckenboden- und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt mit sanften und fließenden Bewegungen gekräftigt.
- Atmung, Zentrierung, Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss, Koordination sind die Pilates-Prinzipien und spiegeln sich in jeder Übung wieder.
- Als reines Mattentraining werden der Ball, das Band und die Rolle eingesetzt.

**Wann:**

**ab der 35. KW 2009 (erste Woche nach den Sommerferien)  
mittwochs oder donnerstags, 10 Termine**

**Wo:**

**In der Schloßparkschule Geislautern**

**Referentin:**

**Andrea Berndt, DTB-Ausbilderin, Pilates-Bodymotion-Trainerin**

**Bitte mitbringen:**

**Gymnastikmatte, warme Socken, bequeme Sportkleidung**

**Info und Anmeldung bei:**

**Andrea Berndt, ☎ : 0163/6071114**

**Kursgebühr:**

**70,-- € für Nichtmitglieder, 60,-- € für Vereinsmitglieder**



Dieser Kurs ist ein **Pluspunkt Gesundheits-Kurs** des Deutschen Turnerbundes. Der Pluspunkt Gesundheit. DTB ist eine **Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen!**

Die Kurse werden von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen und unterstützt!

**Erstattung der Kursgebühren nach § 20 SGB V über das Bonussystem für Teilnehmer durch die Krankenkasse.**