

Pilates – ist mehr als ein Trend! Es ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, kräftigt gezielt die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken und erhöht Körpergefühl und Beweglichkeit. Ein Pilates-Workout ist sanft, doch intensiv, anstrengend und doch entspannend, anspruchsvoll und doch erlernbar.

Wie sagte schon Josef H. Pilates:
Nach zehn Stunden spüren sie den Unterschied,
nach zwanzig sehen sie den Unterschied
und nach dreißig haben sie einen neuen Körper.

Für die Stunde braucht man eine Gymnastikmatte, dicke Socken und ein Handtuch oder ein kleines Kissen.

Der nächste Pilates-Kurs für Anfänger beginnt am Dienstag, 12.01.2010 im Gymnastikraum des TVO in der Leutendorfer Str. 10, Marktredwitz.

Kursdauer vom 12.01.10 – 23.03.10 (in den Faschingsferien pausiert der Kurs)

Insgesamt finden 10 Kurseinheiten statt - immer dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr.

Die Kursgebühr beträgt 45 EUR für Nichtmitglieder, für TVO-Mitglieder gibt es eine Ermäßigung. Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem Pluspunkt „Sport pro Gesundheit“ und dadurch bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Anmeldung und Info: bei Monika Wintersteiner, Telefon 09231/61155

Hier noch ein paar Angaben zu meiner Ausbildung:

Ausbildung zum Präventionsübungsleiter beim BLSV (Bayerischer Landes-Sportverband e. V.),
Spezialisierung mit den Modulen Haltung/Bewegung, Herz/Kreislauf.

Ausbildung zum CBPA Pilates-Trainer beim Bayerischen Turnverband.