

Aerobic TSV 1861 Mainburg



Ausschreibung
28.04.2017-02.06.2017
18.45-19.30 Uhr

„Pilates“ FR-2-2017

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Trainingseinheiten: 6 Trainingseinheiten a 45 Minuten

Trainingslevel: Anfänger

Tag: Freitag

Termine: 28.04.2017/05.05.2017/12.05.2017/19.05.2017/26.05.2017/02.06.2017

Uhrzeit: 18.45-19.30 Uhr

Ort: TSV-Turnhalle, Am Gabis 1, 84048 Mainburg

Trainingsleitung: Susanne Schwanner

Organisation: TSV 1861 Mainburg Abteilung Aerobic

Kosten: Mitglieder*: 30,--€ Nichtmitglieder 40,--€

*Mitglied beim TSV 1861 Mainburg e.V.

Bitte die Gebühr am 28.04.2017 bar bezahlen.

Anmeldung bis spätestens 24.04.2017 nur mit vollständiger Anschrift,

E-Mail-Adresse und Telefonnummer telefonisch bei Yvonne Heim

unter Tel. Nr. 08751/5628, per E-Mail aerobic@tsv-mainburg.de oder direkt bei uns im Aerobic-Training jeden Montag von 19.30-20.30 Uhr und jeden Freitag von 18.00-19.00 Uhr in der TSV-Turnhalle Mainburg

Die Anmeldung gilt als verbindlich, wenn keine Ablehnung unsererseits erfolgt.