

Neue Kurse
nach Ostern

Pilates



Willkommen in der Welt der ganzheitlichen Bewegungen

Acht Trainingsprinzipien, die das Pilates -Training charakterisieren, helfen Kraft, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit ohne Leistungsdruck zu erfahren.

Spüre, dass Gedanken und all unsere Sinne mit diesen Trainingsprinzipien - unter anderem der Atmung, der Zentrierung, der Bewegungslänge und -weite, der Schultergürtelorganisation, aber auch der Lockerheit und Entspannung und der Imagination-, mit Aufmerksamkeit Bewegungen entstehen lassen können. Erlebe durch fließende Bewegungen neue Bewegungs- und Haltungsqualitäten, die entspannen und gleichzeitig innere Kraft entstehen lassen.

Dieses Training kann einen Ausgleich schaffen zur Hektik des Alltags und hilft, sich auf sich selbst besinnen zu können. Genieße die Entschleunigung durch ruhiges, mit sanfter Musik begleitetes Körpertraining.

Zeiten und Kursleitung

Kurs A **AUSGEBUCHT** Dienstag, 15:30 – 16:30 ab 07. April **Andrea Blank**
Dienstag, 17:50 – 18:50 ab 14. April **Christine Wiering**

Kurs C Dienstag, 19:00 – 20:00 ab 14. April **Christine Wiering**
Kurs für Anfänger

10 Kurseinheiten (60 Minuten).

Ausgefallene Stunden werden, wenn möglich, nachgeholt.

Ort: Turnhalle SCE Gliesmarode, Berliner Str. 34
Jahnzimmer (1.OG)

Teilnehmer 5 – 10 Personen pro Kurs.
Teilnehmer an vorhergehenden Kursen haben Vorrang.

Gebühren Mitglieder des SCE oder TSV-Schapan: 28 Euro
Gäste: 75 Euro

1x kostenfrei schnuppern. Bei Gefallen, Gesamtpreis zahlen. ● Bei Nachzüglern, die mittendrin einsteigen, werden vergangene Kurstermine ^ nicht berechnet. ● Fallen mehr als zwei Termine eines Kurses durch Verschulden des Vereins aus und können keine Nachholtermine angeboten werden, werden bereits gezahlte Gebühren anteilig erstattet. ● Für vom Teilnehmer oder der Teilnehmerin nicht in Anspruch genommene Termine gibt es keine Erstattung.

Weitere Informationen:

andrea.blank@scegliesmarode.de

christine.wiering@scegliesmarode.de

Anmeldung im Buchungsportal
auf unserer Homepage
www.scegliesmarode.de

GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN