



## TSV 1920 Schondorf e.V.

in der [www.ammersee-region.de](http://www.ammersee-region.de)

# Pilates Kurse Übersicht

- Montagvormittag: Basic für Anfänger Level 1  
Beginn: 23.Jan.2012, 9:30 Uhr  
Basic/Aufbau 2 für Fortgeschrittene  
Beginn: 23.Jan.2012, 10:30 Uhr
- Dienstagvormittag: Basic für Anfänger Level 2 + 3  
Beginn: 24.Jan.2012, 9:30 Uhr
- Mittwochabend: Advanced Teil 2 für Fortgeschrittene  
Beginn: 25.Jan.2012, 18:30 Uhr  
Basic für Anfänger Level 2 + 3  
Beginn: 25.Jan.2012, 18:30 Uhr, (Pfarrsaal Schondorf)  
Basic/Aufbau 1 für Fortgeschrittene  
Beginn: 25.Jan.2012, 19:30 Uhr

- im Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf
- Dauer: 10 x 60 Minuten, Kursgebühr **40 Euro**

**Kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie nach!**

## Was ist Pilates?

Es ist ein systematisches Körpertraining, bei dem ganz gezielt einzelne Muskelpartien aktiviert, entspannt oder gedehnt werden. Damit wird das Körpergefühl verbessert, die Haltung stabilisiert und Stress abgebaut. Die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse, ist Ausgangspunkt für jede Bewegung. Pilates schult sowohl den Körper als auch den Geist und erfordert volle Konzentration. Die Atmung bei Pilates erfolgt im Einklang mit der Übung, verstärkt die Effizienz sowie die Kontrolle der Körperhaltung.

## Pilates ist geeignet für...

...jeden, der seine Fitness und Gesundheit steigern möchte. Alter und physische Kondition sind für die Ausübung dieser Trainingsmethode nicht entscheidend.

## Ist Pilates leicht erlernbar?

Für die ersten Schritte mit Pilates wird ein professioneller Trainer empfohlen, der die notwendigen Grundlagen vermittelt. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methodik, um Bewegungs- und Haltungsfehler von Anfang an zu vermeiden.

## Neugierig geworden?

Anmeldung unter Telefon: **08192/999007** (Rosi Schwaiger)

- Kurse werden durchgeführt von Conny Gohl & Rosi Schwaiger, Pilates-Trainerinnen, ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel Sport Pro Gesundheit und dem Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit DTB