



Pilates

Information: Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dabei hilft, das Augenmerk auf die Körpermitte und den Geist zu richten. Das Ganzkörpertraining stärkt die Tiefenmuskulatur und aktiviert das Kraftzentrum (Power House). Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie übermäßig zu belasten. Es bringt Atmung und Bewegung in Einklang. Zudem dient es der Verbesserung der Feinmotorik, Koordination und Wahrnehmungsfähigkeit auf den eigenen Körper.

Ziele: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Haltungsgewohnheiten, Entspannung als Ausgleich zum Berufsalltag

Teilnehmer: Frauen & Männer jeden Alters, maximal 15 Teilnehmer, auch Einsteiger

Zeit & Ort: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr, Sporthalle Markgrafenstr. 19-24, 12105 Berlin

Trainerin: Lisa Weiher (Übungsleiterin für Pilates und orthopädischen Rehabilitationssport)

Beitrag: 20,00 Euro/Monat (inkl. Nutzung aller Angebote der TSV-Gesundheitssport-Abteilung)
Kostenloses und unverbindliches Probetraining ist möglich!

Empfehlung: Bitte ausreichend Flüssigkeit sowie bequeme Sportkleidung mitbringen. Gern auch Anti-Rutsch-Socken. Alle weiteren Materialien sind vorhanden!

Weitere Infos: TSVTM-Geschäftsstelle, Machonstraße 52, 12105 Berlin
Tel.: (030) 752 60 03, Email: tsv@tsvtm.de