



## Workshop „Pilates“

### Bringe Deinen Körper in Balance

**7 Trainingseinheiten jeweils mittwochs von 20.15 bis 21.15 Uhr**  
an folgenden Terminen:

**08.11.17 + 15.11.17 + 22.11.17+**  
**06.12.17 + 13.12.17 + 20.12.17**

Pilates ist ein sanftes und wirkungsvolles Workout, das den Körper kräftigt und formt, dehnt und entspannt. Die Übungen mobilisieren die Wirbelsäule und stellen die Muskelbalance wieder her.

In kürzester Zeit wird die Körperhaltung verbessert.

In den ersten Stunden werden die Grundübungen (Basics) wiederholt, sodass der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet ist.

Da die Trainerin auf die genaue Ausführung achtet und die Haltung korrigiert, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Für Personen mit akuten Rückenproblemen ist der Kurs nicht geeignet. Bandscheibenvorfälle müssen austherapiert sein.

Mitzubringen sind:

Eine Matte (oder Decke), bequeme Trainingskleidung, dicke Socken und ein Handtuch oder kleines Kissen, ggf. Jacke

**Kosten: 30,- Euro für TCH-Mitglieder / 42,- Euro für Gastteilnehmer**

Verbindliche Anmeldung ab sofort über die Geschäftsstelle:

Tel. 0451-2903722 (Carola Kahrs) oder

[geschaeftsstelle@tc-hanseatic.de](mailto:geschaeftsstelle@tc-hanseatic.de)

Die Berücksichtigung der Teilnehmer erfolgt nach Eingang der Meldungen.