

Ab 25. Januar 2017 wieder beim ASV FASSBERG e.V.:

Neuer Pilates-Kurs!

Der ASV Faßberg e.V. bietet zum gesunden Start ins neue Jahr jeweils mittwochs wieder den beliebten Kurs „Pilates“ unter fachkundiger Leitung der Müdener Pilates-Trainerin Monika Köhneke an.

Ziel ist ein ganzheitliches und systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem sollen die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird dabei die Atmung geschult.

Das Angebot umfasst 10 Abende à 60 Minuten und beginnt am Mittwoch, den 25.01.2017 um 19:30 Uhr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch Nicht-Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen. Der Kurs wird in der Sporthalle der Grundschule Faßberg im Lerchenweg stattfinden.

Vereinsmitglieder zahlen eine geringe Gebühr von 5,- €, Nicht-Vereinsmitglieder entrichten eine Teilnahmegebühr von 30,- €. Die Gebühr ist am ersten Abend zu entrichten.

Anmeldungen nimmt ab sofort die Spartenleiterin Turnen, Kerstin Speder, unter Tel. 0 50 55 / 49 99 59 5 (ab 18:00 Uhr oder AB) entgegen oder auch per E-Mail an turnen@asv-fassberg.de .

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung für das Angebot vorab - auch für ASV-Mitglieder - zwingend erforderlich (Berücksichtigung der Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs)!