

VfL Berghausen Gimborn, Abteilung Gesund & Fit (Abteilungsleiterin):

**Petra Nentwich, Gartenstr. 12, 51647 Gummersbach-Berghausen, 02266 - 3850, www.vflberghausen.de, petranentwich@gmx.net
Bankverbindung Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar, BIC GENODED1WPF, IBAN DE81 3706 9840 0114424013**



Neues VfL-Kursangebot

PILATES

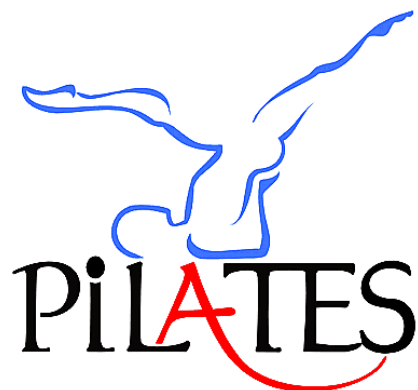
Start: Do., 22.10.2015, 18.30 - 19.30 h (10 x 1 Std.)

Ort: Bühnenraum Mehrzweckhalle, 51647 GM-Berghausen

Übungsleitung: Michaela Ruzicka

Was ist das, Pilates?

Eine Vielzahl von Sportarten stärken den Körper als Ganzes. Das macht auch das Training nach Pilates, bei dem auch der ganze Körper mit System trainiert wird und die Muskulatur zu einer Kräftigung kommt (insbesondere die Bereiche Rücken, Bauch und Beckenboden). Es gibt insgesamt 500 Übungen deren Wirkung auf das Kräftigen und das Dehnen der Muskelgruppen ausgerichtet ist, die eher schwächer ausgeprägt sind. Übungen sowohl für die Matte als auch an Geräten, die speziell entwickelt wurden. Das Programm setzt auf eine bewusste Atmung, Kraftübungen oder Stretching. Die Verletzungsgefahr ist nicht besonders hoch, wodurch Pilates sich auch für ältere Menschen eignet.



Anmeldung erforderlich:

Michaela Ruzicka (02261-818431)

Kursgebühren:

Mitglieder € 35,- / Nichtmitglieder € 50,- (Kurs = 10 Std.)

Zur Verbindlichkeit der Anmeldung bitten wir um Vorab-Überweisung der Gebühren

- ▶ **Stichwort „Pilates“** ▶ **Name des/der Teilnehmers/-in**
- ▶ **VfL Berghausen-Gimborn, Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar**
BLZ = 37069840 / BIC = GENODED 1 WPF
Kto.-Nr. = 0114424 013
IBAN = DE81 3706 9840 0114424013

VfL-Mitglied der Sport-Koop-HüBeGe



VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!