



# TuS 1892 Grolsheim e.V.

Turnen • Zumba • Badminton • Frauensport • Aerobic • Fastnacht • Tischtennis

## Rückenstark nach Pilates

Rückentraining ist schon lange kein Training mehr nur für die Rumpfmuskulatur, sondern hier trainieren wir unseren ganzen Körper. Gezielte Übungen von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule, sind der Schlüssel und die Lösung zu einer aufrechten Haltung, zur Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke und verhindert so in vielen Fällen Beschwerden. Auch die Förderung der koordinativen Fähigkeiten, wie auch Beweglichkeit und Gleichgewichtstraining erhöhen die Lebensqualität.

Das Ganze mit Pilatesprinzipien kombiniert, bei der die tief liegenden Muskelketten gestärkt werden. Für eine stabile Körpermitte, starke Bauchmuskeln, und einen kräftigen Beckenboden. Der Körper wird straff und geschmeidig. Die Übungen werden sehr konzentriert und bewusst ausgeführt, so kann man variieren wie intensiv das Training sein soll. Am Ende jeder Stunde kommt die Entspannung nicht zu kurz. Sie ist die Lösung für eine gut entspannte Muskulatur und ein neues Körpergefühl.

***Zielgruppe: Frauen, Männer und Paare!***

**Kursbeginn:** Freitag, den 22.09.2017  
14.30 Uhr – 15.45 Uhr

**Kursort:** Nahelandhalle in Grolsheim

**Kursdauer:** 9 x 75 Minuten

**Kursgebühr:** 28,00 € für Mitglieder  
38,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung:** Kursleiterin Karin Maurer  
Tel.: 06724/5993040  
E-Mail: [karin.maurer@web.de](mailto:karin.maurer@web.de)  
Zertifizierte Pilates- und  
Rückentrainerin

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!!!