



<https://biz.li/30ez>

# PILATES ONLINEKURS FÜR ANFÄNGER BIS MITTELSTUFE

Veröffentlicht am 18.11.2020 um 17:26 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Jeweils dienstags von 18:00 bis 18:45 Uhr können

Mitglieder der Turnerschaft Großburgwedel (TSG) unter Leitung von Anja Wendel ihr "Powerhouse" aktivieren. Die Übungsleiterin, die mit der Trainer B Lizenz ausgestattet ist, bietet einen Einstieg in den Sport, der auf einem über 100 Jahre alten Trainingskonzept basiert. Pilates ist ein sanftes und dennoch sehr effizientes Körpertraining und deshalb für jeden Menschen, unabhängig von Alter und individuellem Fitnesszustand geeignet. Zentrales Thema einer jeden Pilates-Übung ist die Stärkung und das Trainieren der feinen und tiefliegenden Muskeln - im Besonderen der Rumpfmuskulatur - der Körpermitte, das der Erfinder Joseph Hubertus Pilates als "Powerhouse" benannte. Damit gemeint sind die Becken-, Bauch- und Rückenmuskeln, deren regelmäßiges und gezieltes Training unter anderem für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung sorgen. Geplant sind acht aufeinanderfolgende Termine, die am 24. November starten 2020. In dieser Kurseinheit widmet sich die Übungsleiterin mit einem klassischen Mattentraining an Anfänger bis Mittelstufe. Sofern vorhanden kommen Kleingeräte wie Pilatesball, Pilatesrolle, Pilates-Circle und Theraband zum Einsatz. Weitere Informationen sind bei der TSG-Geschäftsstelle unter Telefon 05139/34 90 oder per Mail an [mail@tsg-info.de](mailto:mail@tsg-info.de) anzufragen. Weitere rund 20 Onlinekurse bietet die TSG aktuell an und sind auf der Homepage des Vereins unter [www.tsg-info.de](http://www.tsg-info.de) einzusehen.