

Pilates und Rückenschule 2024

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem fließende Bewegungen mit bewusster Atmung kombiniert werden.

Hierbei liegen die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, sowie der Beckenboden als das sogenannte Powerhouse im Fokus. Aus der Körpermitte heraus starten die Dehn- u. Kräftigungsübungen. Das regelmäßige Training verbessert die Beweglichkeit und Haltung, die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit wird verbessert. Pilates ist ein abwechslungsreiches Training. Jede Stunde variiert ein wenig. Die entsprechenden Übungen werden teilweise mit bzw. auch ohne Trainingsmaterialien ausgeführt.

Bei uns im Turnverein bieten wir das Mattentraining an. Alle Übungen werden am Boden, auf speziellen AIREX-Matten ausgeführt.

Die neue Rückenschule beschäftigt sich nicht nur mit der rückengerechten dynamischen Haltung. In der neuen Rückenschule werden die motorischen Grundeigenschaften durch Dehn-, Mobilisations- u. Kräftigungsübungen gekoppelt mit Koordinationsübungen trainiert. Abgerundet wird das Programm durch das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken.

Diese Angebote erfreuen sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit, mit vielen treuen Teilnehmer*innen. Interessierte sollten sich deshalb unbedingt vorab in unserer Geschäftsstelle erkundigen, ob ggfs. vereinzelte Plätze in den jeweiligen Gruppen zur Verfügung stehen.

Ort: Sportraum, Winkelstr. 22
Leitung: Sabine Bernius

PILATES

Montag: 09:15 Uhr bis 10:15 Uhr
18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Dienstag: 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr

Mittwoch: 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr
17:15 Uhr bis 18:15 Uhr
19:45 Uhr bis 20:45 Uhr

Donnerstag: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Weitere Informationen unter:

Geschäftsstelle

TV Borghorst 1884 e.V.
Winkelstr. 22
48565 Steinfurt

Tel.: 0 25 52 / 20 23

E-Mail: info@tv-borghorst.de

RÜCKENSCHULE

Dienstag: 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr

