



Sparte Turnen

Ab Anfang Oktober wieder im Angebot

Neuer Pilates-Kursus beim ASV Faßberg

Der ASV Faßberg bietet nach der Sommerpause jeweils mittwochs wieder den beliebten Kursus „**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 aktiviert werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Angestrebt werden die schon erwähnte Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs sowie 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 gesont werden. Gleichzeitig wird dabei die Atmung geschult.

Das Angebot umfasst acht Abende à 60 Minuten und beginnt am Mittwoch, den 08.10.2014 um 19:00 Uhr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch Teilnehmer ohne Vereinsmitgliedschaft sind herzlich willkommen. Der Kursus findet statt in der Sporthalle der Oberschule in Faßberg, Lerchenweg 1.

Vereinsmitglieder zahlen eine geringe Gebühr in Höhe von 5,00 Euro. Für Nichtmitglieder kostet die Teilnahme 25,00 Euro. Die Gebühr ist am ersten Abend zu entrichten.

Anmeldungen nimmt ab sofort die Spartenleiterin Turnen, **Kerstin Speder**, entgegen.

Telefon: 05055-49 99 595 (ab 18:00 Uhr) / E-Mail: turnen@asv-fassberg.de

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung – auch für ASV-Mitglieder – zwingend erforderlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.