



## **Neuer Kurs -Fit und Gesund- mit Pilates Übungen**

Pilates plus Faszientraining:

Faszien sind das Bindegewebenetzwerk, das unseren Körper durchzieht, formt und beweglich hält.

In den letzten Jahren wurden Prinzipien erforscht, nach denen dieser Ganzkörperanzug bis ins hohe Alter geschmeidig und schmerzfrei bleiben kann.

Pilates Übungen fügen sich sehr gut in dieses Konzept ein, da sie den ganzen Körper in der Bewegung sanft dehnen und kräftigen.

Die Konzentration auf die Körpermitte wirkt Fehlhaltungen entgegen und schult die Körperwahrnehmung.

### **WANN?**

Ab Dienstag, den 27. September 2022, von 18.40 Uhr bis 19.40 Uhr

### **WO?**

Im Volksturnraum der Turnhalle in 75181Pforzheim Eutingen,  
Georg-Feuerstein-Str.1

### **WIEVIEL?**

10 Termine für Mitglieder 35 €, für Nichtmitglieder 60 €.

bei 80%Teilnahme ist ein Zuschuss der Krankenkassen möglich!

**Anmeldungen per E-Mail an: [info@tv-eutingen.de](mailto:info@tv-eutingen.de)**

Kursleitung: Gaby Güther, B-Lizenz Prävention, Fit und Gesund  
Kursleitung, ZPP-anerkannt, Tel. 0151-70845150