

Erfolgreicher Pilates Kurs im St.Thomas Gemeindehaus geht in die 4. Runde!

Nach den Osterferien beginnt erneut ein Pilates Kurs im Gemeindehaus der St. Thomas Kirche. Vorangegangen sind 3 – immer ausgebuchte – sehr erfolgreiche Kurse mit zufriedenen Teilnehmern.

Pilates ist eine ruhige Trainingsart, ein Mix aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit Pilates werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Joseph Pilates, geb. 1880 in der Nähe von Düsseldorf, entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts in Deutschland, später in den USA, in New York, ein Trainingssystem namens „Contrology“. Östliche Disziplinen wie Yoga und Tai Chi, Tierbewegungen aber auch westliche Fitnesstrends beeinflussten ihn. Sein übergeordnetes Ziel war Körper und Geist zu vereinen.

Die wachsende Bereitschaft der Menschen heute, sich auf ein ganzheitliches Training einzulassen – nicht nur den Körper sondern auch gleichzeitig den Geist zu trainieren, macht Pilates zum Renner.

Der TTC (Tischtennis Club Grün-Gelb) bietet:

***ab dem 28. März 2008
Freitags von 9 bis 10 Uhr
im grossen Saal des Gemeindezentrums***

wieder einen 10 stündigen Pilates Kurs an. Der Kurs hat höchstens 15 Plätze von denen ein paar noch frei sind.

Bei Interesse bitte bei mir melden unter der Telefonnummer: 2147646.

***Andrea Hillner
DTB-Pilates Trainerin***