



 **TEAMERWEITERUNG**

 **RÜCKENFIT**

 **PILATES**

### **PILATES zum Kennenlernen**

Wer noch nie bei uns Pilates mitgemacht hat, kann am **Samstag, den 17. Juni von 10:30 - 11:30 Uhr**, hier bei uns eine kostenlose Probestunde machen.

Nicht nur Mitglieder können daran teilnehmen, auch Gäste sind herzlich willkommen.

Bitte tragt euch in die Anmeldeleiste an der Infowand ein!



PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

## Teamerweiterung



Wir freuen uns, dass Nina unser Team seit Anfang Mai als *Fitnesstrainerin* unterstützt und wünschen ihr viel Erfolg und Spaß bei uns.

## Sommerzeit ist Urlaubszeit



Dein Urlaub ist schon gebucht? Dann lass während deiner Urlaubszeit doch eine/n Freund/in für dich trainieren. Gib uns kurz Bescheid, wer für Dich trainiert, dann nur noch deinen Mitgliedsausweis weitergeben und los geht's!

## Vitrine

Für eine kleine Spende in unsere Trinkgeldkasse, könnt ihr unsere Vitrine mieten. Schöne Dinge, die ihr verkaufen möchtet, können darin gut zur Geltung kommen.



## Rückenfit

Unter dem Begriff Rückenfit versteht man **Übungen, die den Rücken kräftigen** und die stabilisierende Muskulatur stärken. Das **beugt Rückenschmerzen vor** und sorgt auch dafür, dass sich **bestehende Schmerzen im Rücken verbessern**. Die Übungen erfolgen unter fachkundiger Anleitung durch unsere geschulten Trainer\*innen.

Ablauf & Wirkungsweise:

Rückenfit ist ein **ganzheitliches Programm**, das deinen Rücken und damit deinen ganzen Körper stärkt. Wenn deine Rücken und deine **Körpermitte stark und kräftig** sind, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Rückenfit stärkt mit **gezielten Übungen** sowohl die Muskulatur deines Rückens als auch die Bauchmuskeln als natürliche Gegenspieler. Zudem werden die Muskeln am **Gesäß und an den Oberschenkel** angesprochen. Auch der **Nacken und die Schultern** werden bei diesem Übungsprogramm nicht vergessen.

Die Rückenfit-Übungen beginnen meist mit einem leichten Aufwärmprogramm, um **den ganzen Körper in Schwung** zu bringen. Dann folgen Übungen, die den Rücken **kräftigen und stabilisieren**.



Unsere Kurse:

**Montags 09:30 - 10:30 Uhr und 19:00 - 20:00 Uhr**

**Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr**

**WICHTIG!!**

Bitte meldet euch für alle Kurse über die **App MySports** an!