



Pilates für Einsteiger

Dieser Kurs vermittelt die Grundprinzipien des Pilates-Trainings.

Wir üben Pilates als ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegungsausführung in einen fließenden Einklang gebracht werden. Bei kontrollierter, präziser und konzentrierter Ausführung steht die Qualität der Übungen vor Quantität.

Wir erarbeiten uns unser aktives Powerhouse, die Anspannung von Beckenboden-, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Powerhouse steht im Zentrum jeder Stunde und ist die Grundlage für unser Training, welches präventiv und gesundheitsorientiert wirkt.

Ein kurzes Warming Up und ein Cool Down runden die konzentrierte Trainingsstunde ab.

Termine : 01.06., 08.06., 15.06. + 22.06.2026
jeweils von 16 :15 bis 17 :15 Uhr

Kursleiterin: Regine Dittmar, Sportwissenschaftlerin
und Pilates-Trainerin

Kursgebühr : 5,50 EUR pro Tag

Anmeldung: Gerne in der Geschäftsstelle des TSV GutsMuths 1861 e.V.
persönlich, unter ☎ 030 393 2440 oder per E-Mail an
info@tsvgutsmuths-berlin.de.

