

5-teiliger Kurs "Pilates"

mit Egon Diem, Meilen, Dipl. Pilates Trainer

Was bringt mir das Training? Das Besondere an Pilates: Mit jeder Uebung kräftigen und stabilisieren Sie Ihr Körperzentrum, das sich aus der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Die unterschiedlichen Schichten dieser Muskulatur werden dabei von innen nach aussen trainiert. Dazu aktivieren Sie bereits vor der eigentlichen Bewegung bewusst die tief liegenden, wirbelsäulennahen Muskelschichten. Erst dann setzt die Bewegung ein, die nun neben den tiefen auch die oberflächlichen Muskelschichten trainiert. Erst ein auf diese Weise gestärktes Powerhouse schafft die muskuläre Voraussetzung für eine gute Haltung und schützt Ihren Rücken vor Verletzungen.

Wann/Zeit: **DO 26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. & 23.9.10, 20.15 – 21.15 h**
Ort: Turnhalle Primarschulhaus Obermeilen, Bergstr. 120
Kosten: CHF 145.- für Mitglieder und Gäste
Mitnehmen: Frottè Tuch, leichte Turnschuhe oder Turnsocken

-----Abtrennen und einsenden bis spätestens 23. August 2010 an ----

Gudrun Thurnherr, In der Au 42, 8706 Meilen

Definitive Anmeldung für 5-teil. Kurs „Pilates“ ab 26.8.2010
 CHF 145.- für Mitglieder und Gäste K.-Nr. 1013

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PIZ/Ort: _____

Telefon P: _____ Tel. G: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

E-Mail: _____ @ _____

5-teiliger Kurs "Pilates"

mit Egon Diem, Meilen, Dipl. Pilates Trainer

Was bringt mir das Training? Das Besondere an Pilates: Mit jeder Uebung kräftigen und stabilisieren Sie Ihr Körperzentrum, das sich aus der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Die unterschiedlichen Schichten dieser Muskulatur werden dabei von innen nach aussen trainiert. Dazu aktivieren Sie bereits vor der eigentlichen Bewegung bewusst die tief liegenden, wirbelsäulennahen Muskelschichten. Erst dann setzt die Bewegung ein, die nun neben den tiefen auch die oberflächlichen Muskelschichten trainiert. Erst ein auf diese Weise gestärktes Powerhouse schafft die muskuläre Voraussetzung für eine gute Haltung und schützt Ihren Rücken vor Verletzungen.

Wann/Zeit: **DO 26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. & 23.9.10, 20.15 – 21.15 h**
Ort: Turnhalle Primarschulhaus Obermeilen, Bergstr. 120
Kosten: CHF 145.- für Mitglieder und Gäste
Mitnehmen: Frottè Tuch, leichte Turnschuhe oder Turnsocken

-----Abtrennen und einsenden bis spätestens 23. August 2010 an ----

Gudrun Thurnherr, In der Au 42, 8706 Meilen

Definitive Anmeldung für 5-teil. Kurs „Pilates“ ab 26.8.2010
 CHF 145.- für Mitglieder und Gäste K.-Nr. 1013

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PIZ/Ort: _____

Telefon P: _____ Tel. G: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

E-Mail: _____ @ _____