

Neuer Präventionskurs ab Januar 2022

Faszien-Pilates:

Schwungvolle und geschmeidige Bewegungsabläufe aus dem Faszientraining werden mit klassischen Kräftigungsübungen aus dem Pilates kombiniert. Das Highlight ist die Massagerolle, die mit in das Training integriert wird. Das Ergebnis ist ein entspannter, flexibler und kraftvoller Körper, der dem Alltag gewachsen ist. Dieser Kurs eignet sich auch für Sporteinsteiger, die aber auf der Matte turnen können (Vierfüßler, Bauchlage etc.). Geturnt wird barfuß oder in Stoppersocken.

Wann?	Ab dem 17.01.22 immer montags von 18:00 bis 19:00 Uhr
Wo?	Gymnastikraum 1. Etage in der Bleichstr. 151a in 33607 Bielefeld
Wer?	Trainerin: Katharina
Beitrag?	120 € (Bezuschussung durch KK mit bis zu 85% des Kursbeitrags möglich)

Die Mattenplätze sind auf zehn begrenzt und nur solange zu vergeben, wie der Vorrat reicht. Eine Mindestteilnehmeranzahl von fünf muss erreicht werden, damit der Kurs starten kann.

Es gelten die zum Startzeitpunkt des Kurses gültigen Coronaregeln!

Die Anmeldung startet ab sofort und kann entweder per E-Mail unter: k.hunger@tus-ost.de oder direkt in der Geschäftsstelle des TuS Ost persönlich oder telefonisch unter 0521/37922 erfolgen. Wir freuen uns also über zahlreiche Anmeldungen und motivierte Teilnehmer. 😊

Das Team TuS Ost