Frühjahres-Aktion bei Rot-Weiß Unna

Kursangebot: **Fitnesstraining 2013**

------ Matten - Pilates ------

Ort: **Cafe-Bistro im Kurpark**
Luisenstraße 22
59425 Unna

Wann: **10 Termine - 1 x pro Woche - jeweils donnerstags**
25.04. / 02.05. / 16.05. / 23.05. / 06.06. /
13.06. / 27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07.

Uhrzeit: **17.00 bis 18.00 Uhr (60 Minuten)**

Kursgebühr: **70,00 Euro**

Leitung/Infos: **Helga Ihne (Tel. 02306 / 9128140)**
ÜL LSB / (A) C u. B-Lizenz mit Pilatesfortbildung

Inhalte: **Von Josef Pilates entwickelte Trainingsmethode. Gelenkschonende, wirbelsäulenfreundliche Übungen, mit denen man in jedem Alter beginnen kann. Das Powerhouse stärkt unsere Mitte.**

Ziele: **Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität. Durch bewusstes Atmen können wir die Sauerstoffaufnahme im Blut verbessern. Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Kraftzentrum und Beweglichkeit werden aktiviert, was unser Wohlbefinden verbessern kann.**

Mitbringen: **Freude an der Bewegung, eine Gymnastikmatte, evtl. ein kleines Kissen, Decke, Socken, Mineralwasser**