



TSC Berlin 1893 e.V. – Turnabteilung – Regina Seegardel - Tel. 66 00 60 06 – turnen@tsc-berlin.de - Pätzer Straße 15 – 12359 Berlin

Pilates-Kurs

ab Montag, den 7. Februar 2011 von 20.00 – 21.30 Uhr in der

Sporthalle der Helmholtz-Oberschule Wutzkyallee 68-78
(Eingang über Sportplatz Friedrich-Kayßler-Weg)

10 Termine (bis 11. April 2011)

für TSC-Mitglieder EUR 20,00

für Nicht-Mitglieder EUR 50,00



Schwerpunkt des Kurses ist das Erlernen der klassischen Pilates-Übungen (Aufbau, Ablauf, Atmung) in Verbindung mit den aktuellen theoretischen Erkenntnissen zur Körperhaltung (Wirbelsäule, neutrale Beckenstellung). Ein Grundpfeiler des Programms stellt der Aufbau des 'Powerhouses', der sogenannten Kernstabilität dar. Der Körper wird in vieler Hinsicht positiv verändert.

Angestrebt werden die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, die Verbesserung von Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. **Der Kurs ist nicht nur geeignet für Menschen mit sitzender Tätigkeit, auch für Senioren mit dem Wunsch nach Bewegung und Paare, die zusammen etwas Sportlich-Aktives machen möchten.**

Der Pilates-Kurs ist offen für alle Niveaus. Als vielseitiges Hilfsmittel stehen uns Redondo-Bälle zur Verfügung. Mitzubringen sind ein Handtuch für die Matte, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Information und Anmeldung: [Sylvia Ndoye](mailto:Sylvia.Ndoye@web.de) - BTB-Kursleiterin Pilates
sylvia.ndoye@web.de oder mobil 0178-1481797

„Nach zehn Stunden spürst Du den Unterschied, nach zwanzig siehst Du ihn, nach dreißig Stunden hast Du einen neuen Körper“ Joseph Pilates

Stimmen aus dem Kurs



Eigentlich sollte ich am Rücken operiert werden, aber mein Arzt sagt, ich solle lieber Pilates weitermachen...

Jetzt weiß ich endlich, wie man eine Liegestütze richtig macht...

Das ist ein guter Mix aus Anstrengung, Spaß und Lernerfolg...

Obwohl es anstrengend ist, ist man nach der Stunde glücklich.

Das Schönste ist die Entspannung am Ende der Stunde...



Das ist wie ein Jungbrunnen...



Ich hätte nie gedacht, dass ich das schaffe...

Es tut sich was in meinem Rücken...

Durch das Atmen wird man ruhiger und kann sich besser auf sich selbst konzentrieren...

Ich finde gut, dass ich korrigiert werde, manchmal weiß ich gar nicht, ob ich es richtig mache...

Ich denke jetzt immer öfter daran, meinen Bauchnabel einzuziehen, sogar wenn ich nur spazieren gehe...

Ich will auch so einen Ball...

