

Neuer Pilates Kurs

3. November 2017

Pilates für den Rücken - Die Kraft aus der Mitte

Die Rheumaliga TG freut sich, das Kursangebot in Ihrer Region zu erweitern und einen Pilates Kurs in Felben anzubieten. **Die Pilates Methode** ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fließend miteinander verbindet. Im Zentrum aller Übungen ist das Training der Stütz Muskulatur, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Mit bewussten Bewegungen werden die Rumpfmuskulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenkschonend gekräftigt.

Kursleitung: Monika Studer, Pilates Instruktorin und Wellnesstherapeutin

Kursstart : Donnerstag, den 9. November 2017, 10.00 – 11.00 Uhr, Physiotherapie Felben –Monika Kuhn, Hauptstr.5, 8552 Felben

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion kann gerne besucht werden.

Auskunft, Kursprogramm und Anmeldung unter:

Rheumaliga Thurgau: www.rheumaliga.ch/tg

8280 Kreuzlingen - Holzäckerlistr.11b - Telefon 071 688 53 67