



Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2012

Stabile Körpermitte

Gut für die Haltung, gut für den Rücken

Ein ganzheitliches Körpertraining, angelehnt an das Training nach Pilates, kräftigt vor allem die tiefliegenden Muskeln des Körpers. Diese sorgen für eine stabile Körpermitte, für Balance und Beweglichkeit. Alle Übungen basieren auf dem Training unserer leistungsstarken Mitte, welche Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Muskulatur des Beckenbodens und das Zwerchfell umfasst. Fließende Bewegungen in Kombination mit bewusster Atmung führen zu Vitalität und Erfrischung.

LG-Nr	2931030
Termin	27.10.-28.10.2012
Zielgruppe	ÜL, Interessierte
Zeit	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
Ort	AdH-Turnhalle, Köhlerweg 20, 57076 Siegen-Weidenau
Kosten	Gymcard Mitglieder Externe
ohne Ü/V	60,- 70,- 120,-
Leitung	Kirsten Prinz-Greiling/Anna Voß
Lizenzverl.	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL B



Anmeldungen bitte an:



Geschäftsstelle Westfälischer Turnerbund
Zum Schloss Oberwerries
59073 Hamm
02388 - 30000-26
wtb@wtb.de
www.wtb.de