



EINLADUNG

zur gesunden Bewegung

Kostenlose Schnupperstunde für ein Ganzkörpertraining mit „PILATES“

genaue Beschreibung auf der Rückseite

**WANN: DONNERSTAG, 11. September 2014
18:00 Uhr oder 19:15 Uhr**

**WO: Turnsaal Volksschule - Brunn im Felde
Kursleitung Frau Charlotte Nessler**

Gymnastik für Damen und Herren

Jeden Montag wird im Turnsaal der Volksschule Brunn Gymnastik in verschiedenen Varianten angeboten. Hier besteht die Möglichkeit gemeinsam mit seinem Partner oder natürlich auch allein einen gesunden Abend zu verbringen.

**WANN: jeden MONTAG
ab 8. September 2014 bis 26. Jänner 2015
19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

**WO: Turnsaal Volksschule - Brunn im Felde
Unkostenbeitrag € 50,-- für ca. 17 Einheiten**

**Bei erstmaliger Teilnahme ist die erste Stunde kostenlos!
Auskunft bei Frau Herta Schacherl, Tel.: 02735/8998 oder 0664/736 535 90**

Wir würden uns freuen, Sie zur gesunden Bewegung der GESUNDEN GEMEINDE Gedersdorf recht zahlreich begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen
Für die gesunde Gemeinde Gedersdorf

Erika Waldum e.h.

Franz Brandl e.h.

PILATES ist ein Ganzkörpertraining. Dabei wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, die Flexibilität des Körpers verbessert, Bewegungen werden harmonisiert und ein starkes Körpergefühl wird entwickelt.

- **Matwork Kurs INTRO**

- Hier erlernen Sie das *grundlegende Konzept* von Pilates. Durch genaue Anweisungen der 21 Grundübungen erlernen Sie *Körperwahrnehmung, korrekte Körperspannung* aufzubauen und Ihre Bewegungen exakt zu koordinieren.
- Ihre tieferliegende Muskulatur wird gestärkt, ihre Körperhaltung dadurch stabiler und aufrechter. Haltungsbedingte Beschwerden werden oft reduziert.

- **Matwork Kurs IDEAL**

- IDEAL ist ein *zügiges Trainingsprogramm!*
- Es ist für Teilnehmer geeignet die bereits Pilateserfahrung haben.
- In den ersten 3 – 5 Stunden wird das Introprogramm gefestigt. Danach wird jeder Teilnehmer herausgefordert die angesagten Übungen im individuell *passenden Schwierigkeitsgrad* mit *Präzision* in einem *zügigen Ablauf* durchzuführen. Das Idealprogramm fordert *mehr Balance, mehr Kraft und mehr Stabilität.*
- Das Training der Muskulatur wird verstärkt, die Kontrolle über den Körper vergrößert, die Dehnungsfähigkeit nimmt zu! Der Spaßfaktor steigt!!!! 😊

- **Matwork Kurs PILATES FÜR DEN RÜCKEN**

- Dieser Kurs beruht auf Teilen des Übungsprogramms von Josef Pilates und speziellen Rückenübungen. Besonders geeignet für Rückenpatienten, ältere Personen und Menschen mit instabilen Gelenken.
- Es werden Körperhaltung, Aufrichtung und Stabilität trainiert.

Kleingruppen von max. 10 Personen ermöglichen eine ideale Betreuung eines jeden Teilnehmers und sichern so das korrekte Erlernen der Übungen.

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE:

11.09.2014

18.00 Uhr: Pilates für den Rücken

19.15 Uhr: Matwork INTRO und IDEAL

Ort: Turnsaal der Volksschule in Brunn

Kursleitung: Charlotte Nessler

Anmeldung nicht erforderlich – einfach kommen und ausprobieren

Für alle Kursformen gilt:

Sich eine Stunde vollkommen auf den eigenen Körper und seine Bewegungen zu konzentrieren ist ein sehr guter Stressabbau! Pilates ist ein Weg zu mehr Körpergefühl und höherer, körperlicher Leistungsfähigkeit.

