



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

Kursangebote des TSV Eriskirch

Pilates

Mit Pilates wird der Körper als Einheit "bearbeitet". Es verbessert die Körperkontrolle, Stabilität, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.

Das Ziel ist es einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen, Bewegungskontrolle zu halten. Es verbessert die Haltung und kräftigt das „Powerhouse“: Bauch, Hüften, Gesäß und unteren Rücken.

Glauben an die innere Stärke:

Die Pilates Methode richtet sich an die Erziehung zum Körperbewusstsein. Wichtig ist die Eigenverantwortung, um sein Ziel/Veränderung zu erreichen. Damit ist gemeint, eine körperliche und geistige Verpflichtung mit sich selbst einzugehen: „Geduld, Ausdauer, positives Denken“.

Beginner: Geeignet für alle die Pilates noch nie, oder selten ausgeübt haben.

Kursleiterin Petra Rozanowske, Schussenreute.

Qualifikation Trainer A-Lizenz, Mental Trainer, Spiritueller Couch, Life Coach

Beginn Donnerstag, 15.09.2011, 18.30 Uhr -19.30 Uhr , 15 Stunden (Nr. 2012/07)

Folgekurs Donnerstag, 26.01.2012, 18.30 Uhr-19.30 Uhr, 15 Stunden (Nr. 2012/08)

Kosten TSV-Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 45 €