

Mit dem Präventionssportangebot **Pilates (Level I und II)** bietet Ihnen der **Bitterfelder Schwimmverein 1990 e.V - der Gesundheitssportverein** ein effektives Trainingskonzept außerhalb des Wassers. Dieses ist wahlweise auf die Bedürfnisse von Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen oder auf die hohen Bewegungsansprüche von Fortgeschrittenen ausgerichtet. Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur tragen zu einer Verbesserung der Alltagsmotorik bei. Ein spezifischer Kraftaufbau in den Bereichen Rumpf und Beckenboden lindert Rückenbeschwerden, verbessert die Durchblutung und beugt Osteoporose vor. Unser **Pilates-Training** ist ein lizenziertes Kursangebot, das durch Ihre Krankenkasse bezuschusst oder vollfinanziert werden kann.

Trainingsumfang: 10 Kurseinheiten, jeweils 60 Minuten

Trainingsort: Gesundheitssportzentrum des Bitterfelder Schwimmvereins 1990 e.V. (ehemalige Turnhalle der Diesterwegschule), Am Theater 8, 06749 Bitterfeld-Wolfen, OT Bitterfeld

Kursleitung: Ulrike Gatter, Dipl. Sportlehrerin für Prävention, Therapie und Rehabilitation / zertifizierte Pilates-Trainerin

Informationen und Anmeldung: Bitterfelder Schwimmverein 1990 e.V., Tel: 0 34 93 – 4 25 26, Mail: info@bitterfelder-sv.de, www.bitterfelder-sv.de

Pilates



**Bitterfelder
Schwimmverein 1990 e.V.**



Mit dem Präventionssportangebot **Pilates (Level I und II)** bietet Ihnen der **Bitterfelder Schwimmverein 1990 e.V - der Gesundheitssportverein** ein effektives Trainingskonzept außerhalb des Wassers. Dieses ist wahlweise auf die Bedürfnisse von Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen oder auf die hohen Bewegungsansprüche von Fortgeschrittenen ausgerichtet. Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur tragen zu einer Verbesserung der Alltagsmotorik bei. Ein spezifischer Kraftaufbau in den Bereichen Rumpf und Beckenboden lindert Rückenbeschwerden, verbessert die Durchblutung und beugt Osteoporose vor. Unser **Pilates-Training** ist ein lizenziertes Kursangebot, das durch Ihre Krankenkasse bezuschusst oder vollfinanziert werden kann.

Trainingsumfang: 10 Kurseinheiten, jeweils 60 Minuten

Trainingsort: Gesundheitssportzentrum des Bitterfelder Schwimmvereins 1990 e.V. (ehemalige Turnhalle der Diesterwegschule), Am Theater 8, 06749 Bitterfeld-Wolfen, OT Bitterfeld

Kursleitung: Ulrike Gatter, Dipl. Sportlehrerin für Prävention, Therapie und Rehabilitation / zertifizierte Pilates-Trainerin

Informationen und Anmeldung: Bitterfelder Schwimmverein 1990 e.V., Tel: 0 34 93 – 4 25 26, Mail: info@bitterfelder-sv.de, www.bitterfelder-sv.de



Pilates

Pilates





Pilates