



Neu ab 27.02.24

Neu ab 27.02.24

## Cardio & Pilates

Das Training ist eine Kombination aus den bekannten Pilatesübungen, Ausdauertraining und anderen Elementen, z.B. Stretching. Im Vordergrund stehen nach wie vor die Körperhaltung und Körpermitte, aber auch die Körperspannung und die rhythmischen Bewegungen, die Spaß in die Übungsfolgen bringen. Nicht umsonst steckt das Wort Cardio im Titel – wir trainieren somit auch das Herz-Kreislauf-System. Auf die Atmung wird auch hier besonderer Wert gelegt. Beherrschen wir die grundlegenden Atemtechniken, die Pilates erfordern, wird sich unsere Atmung durch dieses Programm deutlich vertiefen. Dadurch atmen wir im Alltag entspannter.

Termin: ab Dienstag, 27.02.2024

Zeit: 09:00 – 10:00 Uhr (Frauen und Männer)

Dauer: 10 Einheiten (à 60 Min.)

Ort: Gemeindehalle Dogern (Bühne)

Übungsleiterinnen: Evi Joachim-Schellbach

Kosten: für Mitglieder des TV Dogern € 30.-- /  
für Nicht-Mitglieder € 45.--

Anmeldung bitte an: Evi Joachim-Schellbach  
[e.joachim-schellbach@tv-dogern.de](mailto:e.joachim-schellbach@tv-dogern.de)

Mitzubringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung, ABS-Socken,  
Trinkflasche

Eine Teilnahme an diesem Angebot erfordert eine automatisch endende halbjährliche Mitgliedschaft im TV Dogern in der Sparte Fitness.