



Neu ab 29.02.24

Neu ab 29.02.24

## Wandpilates und Stretching

Im Gegensatz zu den traditionellen Pilates-Übungen auf der Matte werden diese Übungen einfach an der Wand ausgeführt und somit überwiegend stehend oder lehnd. Die Übungen sind aber ziemlich ähnlich zu den bekannten Pilates-Übungen. Durch den Widerstand der Wand können die Dehnungen während der einzelnen Übungen vertieft werden. Das führt zu einer intensiveren Beanspruchung der Muskeln und erzielt somit eine ganzheitliche Stärkung und eine Optimierung der Flexibilität. Wandpilates hat auch den zusätzlichen Vorteil, dass es sich durch die Unterstützung der Wand für Menschen mit Gleichgewichtsproblemen eignet und somit auch für jede Altersgruppe empfehlenswert ist.

Termin: ab Donnerstag, 29.02.2024

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.