

Neues Kursangebot beim BRSV



„Pilates“



Der BRSV Gunzenhausen e. V. bietet in Zusammenarbeit mit der „Pilates“ Trainerin Melanie Grillenberger, ein besonderes Kursgebot in diesem Frühjahr für seine Mitglieder, aber auch für interessierte Nichtmitglieder an!

Was ist Pilates?

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining und strebt die Stärkung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule und der Körpermitte an sowie die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, Beweglichkeit der Gelenke, Anregung des Kreislaufs und eine intensive Körperwahrnehmung.

Wie wirkt Pilates?

Durch die Aktivierung der Tiefenmuskulatur und dem Zusammenspiel von Muskelanspannung und -entspannung sowie Übungen mit stabilisierenden und mobilisierenden Elementen entstehen straffe, schlanke Muskeln, die die Stütz-muskulatur für den Alltag optimal trainieren. So wird eine gute Grundlage für eine aufrechte Körperhaltung und ein feines Körperbewusstsein trainiert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

„Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach zwanzig Stunden sehen Sie besser aus und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Die angebotenen Kurse werden nur mit einer kleinen Teilnehmeranzahl (maximal 8 Teilnehmer pro Kurs) abgehalten, da dadurch sehr individuell von der „Pilates“ Trainerin Melanie Grillenberger auf die Teilnehmer mit eingegangen werden kann.

- **Kursdauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten
- **Kursbeginn:** Donnerstag den 07.03.2019
- **Uhrzeit:** von 15.00-16.00 Uhr und von 17.30-18.30 Uhr
- **Kursort:** PilatYES Studio von Frau Grillenberger am Hafnermarkt 16 a, 91710 Gunzenhausen
- **Kurskosten:** 99,--€ für Nichtmitglieder
80,--€ für Mitglieder beim BRSV Gunzenhausen



Eine Anmeldung zum Kursangebot erfolgt ausschließlich über die Geschäftsstelle vom BRSV!

Geschäftsstelle BRSV Gunzenhausen

Claudia Lodes
Marktplatz 19
91710 Gunzenhausen
Tel. 09831/8847618
Fax: 09831/8847619

info@brsv-gunzenhausen.de



Öffnungszeiten:

| | |
|-------------|---------------------------------------|
| Montag: | 13.00 - 15.00 Uhr |
| Dienstag: | 14.00 - 16.00 Uhr |
| Mittwoch: | 09.00- 11.00 Uhr |
| Donnerstag: | 09.00 - 11.00 Uhr 14.00 -16.00 Uhr |
| Freitag: | 14.00 - 16.00 Uhr |