

# Neue Angebote

## Stuhlyoga

Stuhlyoga ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die sich nicht auf einer Matte auf und ab bewegen können. Mit langsamen und geschmeidigen Bewegungen wird das Gleichgewicht und die Mobilität verbessert. Auch leichte Kraftübungen mithilfe des Stuhls stabilisieren das Wohlbefinden des gesamten Körpers.



**Trainingszeit:** donnerstags 9:00 – 9:45 Uhr

**Treffpunkt:** Saal 3, Tanzsportzentrum, Am Sportplatz 98b

**Übungsleiterin:** Mouna

## Pilates

**Hauptziel ist eine verbesserte Körperhaltung, die Wiederherstellung der natürlichen Ausrichtung unseres Körpers und eine straffe Muskulatur!**

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.



**Trainingszeit:** montags + donnerstags 11 – 11:45 Uhr

**Sportstätte:** Saal 3, Tanzsportzentrum, Am Sportplatz 98b

**Übungsleiterin:** Mouna

# Walking

Bei uns erlernst du unter fachkundiger Anleitung das Walking oder hast als Fortgeschrittene/r die Möglichkeit deine Technik und Fitness zu verbessern.

Unser bewährtes Konzept bringt dich weiter, ohne dich zu überfordern und macht Spaß. Bei uns findest du den richtigen Kurs für deine Anforderungen.

Bei schlechtem Wetter findet eine alternative Gesundheitsorientierte Bewegungsstunde im Saal 3 statt.



**Trainingszeit:** montags 9:00 – 9:45 Uhr

**Treffpunkt:** TSV Sportlereingang, Am Sportplatz 98a

**Übungsleiterin:** Mouna

**Anmeldung:**

Telefon: 040 – 710 72 15

E-Mail: [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)