



Arbeitsgemeinschaft Sport  
in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,  
72124 Pliezhausen  
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr  
Telefon: 07127-9319510  
[asp-pliezhausen@outlook.com](mailto:asp-pliezhausen@outlook.com)  
[www.asp-pliezhausen.de](http://www.asp-pliezhausen.de)

---

<b>Kurs</b>	<b>Pilates</b>
-------------	----------------

Beschreibung

Sanfte und gelenkschonende, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, bei der Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Zentral ist dabei das Training der Tiefenmuskulatur um die Körpermitte als Kraftzentrum. Pilates trainiert diese effektiv, gleichzeitig sorgt es für mehr innere Ruhe und gibt ein rundum gutes Gefühl. Pilates wirkt sich positiv auf die Körperhaltung und das Körpergefühl aus, es verbessert Koordination und Beweglichkeit. Dieser Kurs eignet sich für jedes Alter.

Eine Einheit dauert 60 Minuten.

---

Voraussetzungen

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung

Tanja Baudouin

M. Sc. Gesundheitsförderung  
Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“  
Aqua-fitness Trainerin

