

# VERANSTALTUNG

## Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Pilates stärkt und entspannt durch das Zusammenwirken von Atmung und Bewegung. Wir fördern durch Pilates auch das Zusammenspiel von Balance, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Die Stabilität der Rumpfmuskulatur steht im Pilates im Fokus und kann daher im Bereich der Sturz-Prophylaxe eine wichtige Funktion übernehmen.

Ziel dieser Veranstaltung ist es Sie mit Übungen aus dem sanftem Ganzkörpertraining vertraut zu machen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Referentin: **Martina von Buch**  
Trainingsleiterin C Lizenz, medizinische  
Fitnesstrainerin, Faszientrainerin,  
Atemtrainerin, Pilatetrainerin

**24. Oktober 2024**

11:15 - 12:15 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum  
Westerstraße 30, 1. OG  
25761 Büsum

Diese Veranstaltung des TSV Büsum findet in Kooperation mit dem Tourismus Marketing Service Büsum GmbH statt. Sie ist eine durch den Landesportverband Schleswig-Holstein geförderte Veranstaltung.

Für Inhaber von Gäste- und Bewohnerkarten kostenfrei

Bitte anmelden unter:

[www.gesundheitszentrum-buesum.de](http://www.gesundheitszentrum-buesum.de)

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte unter 0151/ 54259195



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE  
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



**Bosch Health  
Campus**

der Robert Bosch Stiftung



**Gesundheitszentrum  
Büsum** 

... rundum vital!