

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

30. Januar 2025

11:15 - 12:15 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum
Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Diese Veranstaltung des TSV Büsum findet in Kooperation mit der 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

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!