

Genieße das Wochenende!

Neuer Pilateskurs am Sonntag beim SVHU

Henstedt-Ulzburg

Diplom-Sportwissenschaftler Stefan Böhnert bietet als neuer Trainer beim SVHU ab 27. Februar Pilates als Sonntagskurs an. Jeweils von 10 bis 11 Uhr wird die Trainingseinheit bis einschließlich 17. April laufen. Beim Pilatetraining werden die Wahrnehmung und das Gefühl für den eigenen Körper geschult, wobei die Körpermitte, das „Powerhouse“ gekräftigt und der Rücken gestärkt wird. Dadurch erweist sich Pilates als perfektes Ergänzungstraining für jede Sportart. Langsame fließende Bewegungen und kontrollierte Atemführung sorgen für eine entspannte Stunde. Wir setzen auch Kleingeräte wie Pilates Foam Roller, Pezziball oder Balance Pad mit ein.

Kosten pro Person für SVHU-Mitglieder 30 Euro, für Nichtmitglieder 60 Euro. Anmeldung ist nötig im SVHU-Sportland, Olivastraße 2 in 24558 Henstedt-Ulzburg-04193- 94287 (www.sv-hu.de)