

FC Lindau – Allgemeines

Neues Gesundheitsangebot „Pilates für den Rücken“ beim FC Lindau

Dieser Kurs bietet ein ideales Rückenaufbauprogramm nach den Prinzipien von Pilates. Jeder kann dieses schonende Training überall praktizieren, denn es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Das Training bringt Body & Mind in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Dabei wird ein spezielles Augenmerk auf die Bereiche Rücken und Schultergürtel gelegt. Ziel ist nicht „höher, schneller, weiter“, sondern ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training anzubieten, das auch die Beweglichkeit der Gelenke als Schwerpunkt mit einbezieht.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich einen starken Rücken mit dieser sanften Methode erarbeiten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs beginnt am Freitag, dem 23.10.2009, um 10.30 Uhr in der Mehrzweckhalle in Lindau und geht über 10 Stunden, jeweils freitags zur gleichen Zeit. Die Kosten betragen 50 € für Vereinsmitglieder und 65 € für Nichtmitglieder. Der Kurs kann von den Krankenkassen gefördert werden, da er über die Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport pro Gesundheit“ verfügt. Mitzubringen sind bequeme, sportliche Kleidung und eine Isomatte.

Weitere Informationen und Anmeldungen über Übungsleiterin Inge Mascher unter Telefon 05556-995969.