

PILATESTRAINING

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und die bewusste Atmung.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Eine tolle Möglichkeit Stress abzubauen und das Körpergefühl zu verbessern.

PILATES

Das sanfte

**Gesundheitsprogramm
für den ganzen Körper**

MONTAGS: 19.15 – 20.15 Uhr

20.02. – 07.05.2012

10 Kurseinheiten à 60 Minuten; 50,00€

Wo:

Turnhalle der Langermannschule

Harnackstraße 57-59

44139 Dortmund

Weitere Infos unter:

www.lac-dortmund.de

INFORMATIONEN

- Wann:** 13.02. - 07.05.2012
- Uhrzeit:** 19.15 – 20.15 Uhr
- Dauer:** je 10 Kurseinheiten à 60Minuten
- Kosten:** 50,00 Euro pro Kurs
Aufgrund der begrenzten Teilnehmerkapazitäten gilt der Eingang der schriftlichen oder telefonischen Anmeldung.
Die Kursgebühr muss am 1. Kurstag bar bezahlt werden!
- Wo:** Turnhalle der Langermannschule
Harnackstrasse 57-59
44139 Dortmund
(kostenlose Parkmöglichkeiten der Schule können genutzt werden)
- Anmeldung:** LAC Dortmund e.V.
Anita Oppong
Fitness- und Gesundheitstrainerin
Pilatestrainerin (Polestar)
Tel: 0170 818 47 60
anita.oppong@lac-dortmund.de

ANMELDUNG

anita.oppong@lac-dortmund.de
www.lac-dortmund.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Pilates

Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr: (13.02. - 07.05.2012)
(je 10 Kurseinheiten à 60 Minuten; 50.00 Euro)

Die Kursgebühr muss am 1. Kurstag bar bezahlt werden.

Name _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Geb.-Datum: _____

Email: _____

Telefon: _____

Datum u. Unterschrift: _____

(bei Minderjährigen die Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Was bringe ich mit?

- Sportschuhe & bequeme Sportkleidung inkl. Sportjacke
- Wechselkleidung, warme Strümpfe
- Gymnastikmatte/Yogamatte/Decke
- Handtuch und Getränk
- Gute Laune!! 😊

Die Teilnahme an dem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.
Der LAC Dortmund e.V. haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.