

Tätigkeitsbericht Pilates – Sportjahr 2021

Leitung: Iveta Maier
Trainingstag: Mittwoch 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Stadthalle Engen

Das jüngste Angebot beim TV Engen „Pilates“ besteht seit Anfang November 2021. Pilates ist der sanfte Weg zu Körperbalance und Stabilität durch Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Dies ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit ihrem ganzen Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft der rumpfstabilisierenden Muskulatur verleiht.

Pilates wird beim TV Engen als weiteres Kursangebot für Mitglieder angeboten. Mit Iveta Maier konnte eine sehr versierte Pilates-Lehrerin gefunden werden und die erforderlichen 24 Mitglieder zur Realisierung des Kurses waren schnell gefunden.

Da erst nach den Herbstferien gestartet wurde, zog sich der 3. Block 2021 bis Ende Januar 2022 hin. Wie alle anderen Kursangebote des TV Engen soll Pilates künftig in 3 Blöcken das ganze Jahr hinüber angeboten werden.



Marita Kamenzin

Engen, März 2022