

Tätigkeitsbericht Pilates - Sportjahr 2022

Pilates ist der sanfte Weg zur Körperbalance und Stabilität durch Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination u. Kondition. Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit ihrem ganzen Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft der rumpfstabilisierenden Muskulatur verleiht.

Pilates ist beim TV Engen ein gut integriertes Kursangebot, der sehr gut besucht ist.

Unter der Leitung den Mental Coaches Iveta Maier fand diese wohltuende Sportart immer mittwochs von 20-21 Uhr in der Stadthalle Engen statt.

Ab April 2023 neu dann mittwochs 19-20 Uhr, da wir anschließend ein weiteres Kursangebot realisieren konnten und zwar „Autogenes Training meets Progressive Muskelentspannung“, kurz „AT meets PMR“.

Wie alle anderen Kursangebote des TV Engen findet Pilates und künftig auch AT meets PMR in 3 Blöcken das ganze Jahr hinüber statt.

Im März 2023
Iveta Maier

