

Tätigkeitsbericht Pilates – Sportjahr 2024

Leitung: Linda Gebhart

Trainingstag: Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr

Ort: Stadthalle Engen

Das Kurs-Angebot Pilates für Mitglieder gibt es beim TV Engen seit November 2021.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch meine Erfahrungen aus dem Faszien- und Mobilitätstraining wurden die Stunden abgerundet.

Weiterhin können die Teilnehmer/Mitglieder zwei Wochen vor dem Kursstart über die Homepage unter „Kursangebote“ ihren Platz buchen. Nach der 3. Trainings-Einheit wird die Kursgebühr von 10.- € per Lastschriftmandat bequem vom angegebenen Konto eingezogen.

Auch das Schnuppern in einer Kursstunde war immer am letzten Kurstermin des aktuellen Blocks möglich.

Ich freue mich berichten zu können, dass alle 3 Kursblöcke im Jahr 2024 gut belegt und mit 30 Teilnehmerinnen immer ausgebucht waren.

Linda Gebhart

Engen, März 2025